Revista del Consumidor

Conoce la evolución de los más lúdicos dispositivos para mayores de 20 años

¡A JUGAR EN SERIO!

ABRIL DE 2016 Núm. 470
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de abril de 2016

ESTUDIO DE CALIDAD

Pilas recargables

Poder sustentable para tus *gadgets* y juguetes

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Mermelada de fresa y cajeta

¿Dice la verdad la etiqueta de tus untables favoritos?

PROTÉGETE CONTRA LA INFLUENZA

- **Cubreboca**
- **Gel antibacterial**

Tecnologías domésticas para cuidar tu salud

Y las 5 aerolíneas comerciales con más quejas son...
> *sig. página*

Revista del Consumidor | ¡A JUGAR EN SERIO! | Núm. 470 | Abril de 2016

Las 5 aerolíneas comerciales con más quejas ante Profeco son*

		% de conciliación	Principales motivos de reclamación
AEROMÉXICO Aerovías de México, SA de CV	**692**	**90%**	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a la devolución de depósito
VIVA AEROBUS Aeroenlaces Nacionales, SA de CV	**526**	**76%**	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a pago por pérdida del producto
VOLARIS Concesionaria Vuela Compañía de Aviación, SAPI de CV	**331**	**82%**	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a la devolución de depósito
INTERJET ABC Aerolíneas, SA de CV	**174**	**85%**	→ Negativa a cambio o devolución → Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a la devolución de depósito
AMERICAN AIRLINES American Airlines, Inc	**44**	**83%**	→ Negativa a la entrega del producto o servicio → Negativa a cambio o devolución → Negativa a pago por pérdida del producto

*Periodo de revisión: enero a diciembre de 2015
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: datos.profeco.gob.mx

En Profeco te ayudamos ante estos y otros abusos.
Llama al **Teléfono del Consumidor** (5568 8722 - 01800 468 8722) o entra a **concilianet.profeco.gob.mx** para iniciar una queja desde la comodidad de tu casa u oficina.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

POR **FELIPE SOTO VITERBO** | @FELPAS

QUÉ HACER EN CASO DE DEVALUACIÓN

1 Conserva la calma y los dólares

2 Emite menos papel moneda

3 Detecta las fuentes de ingreso y cuídalas

4 Evita viajar a países con moneda al alza

5 Utiliza bienes que no pierdan su valor

6 Aléjate de hipotecas que puedan asfixiarte

7 Si la cortina de humo es densa, infórmate

8 Compra nacional, no importado

9 Evita el suicidio

10 No te endeudes ni enfermes

11 Protege tu gasto

12 Sé más productivo

CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*
Eres menor de edad y quieres iniciar una queja o denuncia

6 | *Organizaciones de consumidores*
Solidarios con la protección del maíz

8 | *Configuración*
Aprende a proteger la información de tu teléfono móvil

10 | *Guía de compra*
Adquirir juguetes no es cuestión de niños

12 | *Esquina cultural*
"Tamales calientitos. Lleve sus tamales oaxaqueños..."

14 | *Turismo*
Viajemos a Juchitán y disfrutemos de su deliciosa gastronomía

16 | *Nutrición*
Conoce los beneficios de consumir lácteos y sus productos derivados

18 | *Molcajete*
La comida mexicana no sería la misma sin los nopales

22 | *A fuego lento*
Pasión artística por el chocolate

26 | *Tendencias*
Juguetes para niños mayorcitos y muy exigentes

40 | *Radiografía*
Ser un buen amante de la tecnología tiene su precio. Y es alto

50 | *El Laboratorio* ***Profeco*** *reporta*

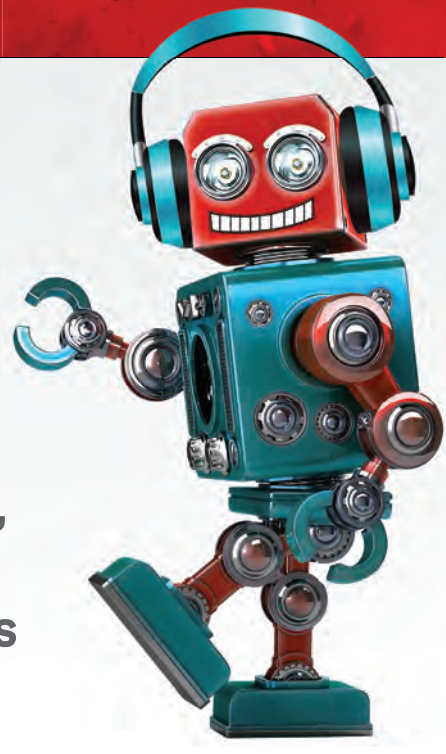
MERMELADA DE FRESA Y CAJETA

Continuamos con nuestra revisión de untables. El Laboratorio Nacional del Consumidor evaluó la calidad de 16 cajetas y 18 mermeladas de fresa, a las que, en conjunto, aplicó 3,407 pruebas para que sepas cuál te conviene más comprar en tu siguiente visita al mercado o tienda predilecta.

62 | *Estudio de calidad*

PILAS RECARGABLES

En lugar de tirar y tirar, echa un ojo a estas opciones sustentables



La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Haz rendir tus domingos y evita que las hormigas se lleven tu dinero

En este año, Beto recibe 50 pesos de "domingo". Al principio se lo gastaba tan rápido que para el jueves siguiente ya no tenía ni un peso, y le pedía a su mamá o a su papá más dinero, quienes tomaban parte de los ahorros de la familia.

Un día, vio unos patines en el aparador y le pidió a su mamá que le comprara un par. Como no le alcanzaba, le propuso que, del dinero que recibía los domingos, ahorraría para comprarlos o pagar una parte.

Los papás de Beto le propusieron llevar a cabo tres pasos sencillos para cumplir la meta de comprar unos patines:

- **Revisar en qué gasta su dinero**
- **¿Cuánto gasta?**
- **¿Cuánto puede ahorrar?**

¿Quieres saber qué descubrió Beto?
Que gastaba en productos que no siempre necesitaba. Rápidamente observó que algunos eran de mala calidad y que el refrigerio preparado en su casa era más rico y sano.

¿Cuánto gasta?
Beto se dio cuenta de que gastaba más de 50 pesos a la semana, ya que a veces pedía más dinero a sus papás. Él pensaba que esos "pequeños gastos" eran insignificantes, pero descubrió que su dinero se iba poco a poco como si las hormigas se lo hubieran llevado.

¿Cuánto puede ahorrar?
Reflexionó que sus "gastos hormiga" se podían evitar para ahorrar y comprarse algo mejor. De sus "domingos" guardó $25 en su alcancía y $25 para gastar durante la semana, incluso procuró gastar menos para ahorrar más. También guardó parte de lo que le daban sus abuelos o sus tías, para así cumplir su meta.

Fuente: "Evita el gasto hormiga", Profeco, 2015. Disponible en http://bit.ly/sofiaybeto (Consultado el 11 de marzo de 2016).

70 | *Infografía*
¡Cuidado con la influenza! Checa sus síntomas

72 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Con muy poco presupuesto, construye un nuevo y cálido hogar para tus amigos felinos

74 | *Crianza*
Poner límites a los hijos es una de las mejores herramientas en su educación. Aprende a establecerlos bien

76 | *Pequeños consumidores*
¡Pon manos a la obra y construye una pila con dos papas!

80 | *Objeto del deseo*
Dormir sin interrupciones por falta de aire dejará de ser un problema

Revista del Consumidor

Procurador Federal del Consumidor
Ernesto Nemer Alvarez

Coordinación General de Educación y Divulgación

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Thalía Castillo Gill

Reportera
Azul Rocío Ramírez Vargas

Corrector de estilo
Conrado J. Arranz

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Adria Castro
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
Xóchitl González
Salvador Leal
María Rosa Ochoa Camposeco
Issa Plancarte
Alfredo Quintana
María Cecilia Restrepo
Felipe Soto Viterbo

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Erika Lejsek Leonard
Enrique Rodríguez Martínez
Ramiro Olvera Oropeza
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Marco José Sánchez Lira
Emerit Sekely del Rivero

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 30,000 ejemplares.

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Eres menor de edad y quieres poner una queja

Supongamos que compraste un juguete, pudo haber sido una pelota, una muñeca, un carrito, o tal vez un videojuego, pero resulta que cuando llegas a tu casa está roto o no funciona, ¿qué harías?, ¿comprar otro?, ¿tratar de arreglarlo tú?, ¿quedarte muy triste y aguantarte las ganas de jugar?

Tus papás o tú gastaron su dinero para que pudieras usar ese juguete, por lo tanto si no sirve, el proveedor, es decir, la tienda donde lo compraste, está obligado a cambiártelo por otro que sí funcione o te tiene que devolver tu dinero. Y las tiendas saben que esa es su obligación, gracias a que existe la Ley Federal de Protección al Consumidor que fue creada para asegurar que se respeten los derechos de los consumidores de todas las edades: niños y adultos. Son siete, ¿sabes cuáles son?

1 **DERECHO A LA INFORMACIÓN**

A que te digan las características del producto: el precio, la etiqueta, si te lo ofrecen con garantía.

2 **DERECHO A LA EDUCACIÓN**

A que te expliquen cómo comprar lo que más te conviene por precio y calidad.

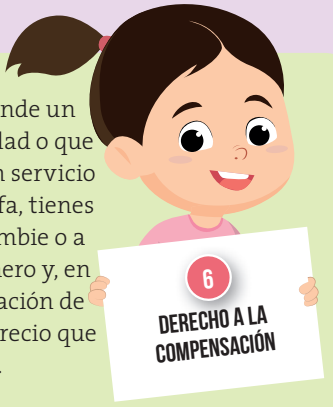
3 **DERECHO A ELEGIR**

Al comprar, tú decides lo que más te guste y te convenga, y nadie puede obligarte a adquirir algo que no quieras.

4 **DERECHO A LA SEGURIDAD Y CALIDAD**

Los bienes y servicios que te ofrezcan deben ser seguros e incluir instructivos en que especifiquen las advertencias, como por ejemplo una leyenda que indique “no apto para menores de 3 años”, además de explicar claramente el uso adecuado de los productos.

Si un producto está a la venta, tienes derecho a comprarlo sin importar tu raza, religión, condición económica, nacionalidad o si tienes alguna discapacidad.



Si un proveedor te vende un producto de mala calidad o que no es seguro, o te da un servicio incompleto o muy chafa, tienes derecho a que te lo cambie o a que te devuelva tu dinero y, en su caso, a una bonificación de por lo menos 20% del precio que hayas pagado.

A que las autoridades, como **Profeco**, te defiendan y apliquen las leyes. También puedes organizarte con otros consumidores para defender tus intereses comunes.

Entonces, cuando te venden algo que no sirve o es de mala calidad, primero debes ir a reclamar directamente al proveedor.

Acude con un mayor de edad como tu mamá o papá y tu comprobante o ticket –siempre lo debes guardar–, diríjanse con el encargado de la tienda y expliquen el problema para que te de una solución. Pide las cosas con respeto, ¡el que se enoja pierde!

Pero si la tienda se niega a resolver tu inconformidad, entonces habrá que poner una queja ante **Profeco**.

Esto lo puedes hacer, también con un adulto, de dos maneras:

a Acudiendo a las oficinas de **Profeco** más cercanas a tu casa –los domicilios de las delegaciones están en esta revista– o llamar al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** y **01800 468 8722**

b O si se trata de una tienda muy conocida, puedes entrar a la página **concilianet.profeco.gob.mx**, donde incluso podrás chatear en línea con una persona de esa tienda y con alguien de **Profeco**

¡Papelito habla!

Tu nota de compra es súper importante porque es tu comprobante de que adquiriste el producto en esa tienda. Cuando compres algún juguete, libro, dulce, boleto, etcétera, no tires tu ticket a la basura, consérvalo algunos días porque no sabes si te puede ser útil más adelante. Si lo pierdes, la queja puede ser más tardada y un poco más complicada.

El plazo que tienes para presentar tu queja ante **Profeco** por un mal servicio o un producto que no funciona es de un año a partir de la fecha en que lo compraste, pero como pequeño consumidor –por ser menor de edad– la ley te protege por 10 años.

ENTREVISTA

"El maíz es ideal para enfrentar el cambio climático"

Adelita San Vicente Tello es la directora de la Fundación Semillas de Vida. Sus conocimientos como ingeniera agrónoma en desarrollo rural y agroecología los vuelca en la misión de su organización: defender la alimentación sana, sin transgénicos, y la protección de las semillas mexicanas, en especial las del maíz.

¿Cuál es la labor de Semillas de Vida?
Trabajamos por una alimentación sana desde las semillas. Buscamos que las semillas vuelvan a manos de los campesinos, y así apoyamos la conservación, caracterización, selección y mejoramiento de las variedades nativas de maíz y de especies asociadas en la milpa. Preservamos la agrobiodiversidad de México como un bien común de la humanidad, libre de transgénicos.

¿Por qué es importante preservar la diversidad del maíz?
El maíz ha logrado llegar a los confines del planeta gracias a su adaptabilidad. Hoy encontramos maíz desde diferentes regiones a nivel del mar hasta los Andes, desde África hasta China. Por esta plasticidad, que le permite adaptarse a las más diversas condiciones climáticas, es que nuestro maíz es el cultivo ideal para enfrentar el cambio climático. El maíz es el producto agrícola más difundido en el mundo y más importante por su volumen de producción. Es el insumo de la mayor parte de los alimentos industrializados.

Esta maravillosa planta se creó en México gracias al trabajo de domesticación y selección de los antiguos pobladores. Junto al maíz, se domesticaron más de 15% de las especies con las que hoy se alimenta la humanidad: frijol, calabaza, jitomate, aguacate, vainilla, amaranto, algodón, chía y un largo etcétera.

EN EL MUNDO

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)

Es una asociación española independiente y sin ánimo de lucro que nació en 1975 para promover los intereses de los consumidores y ayudarles a hacer valer sus derechos. Actualmente encabeza una campaña contra las promociones y ofertas engañosas.

A través de su campaña "Esta oferta es una ruina", OCU denuncia las estrategias que buscan que los consumidores adquieran productos que no necesitan o a precios elevados, así como otras prácticas comerciales que vulneran sus derechos.

En ocasiones, "por no suponer perjuicios económicos relevantes [...], estas prácticas no son denunciadas. Sin embargo, se trata de un costo económico inmenso para los bolsillos de los consumidores que también afecta a la competencia y, por tanto, a la posibilidad que

Si tu organización es parte del **Padrón de OSC de Profeco**, ¡publica sus logros y acciones relevantes en esta sección de la **Revista del Consumidor**!

Envía un correo electrónico con tus datos de contacto a **asociaciones@profeco.gob.mx** o llama al **5625 6700, ext. 11419 y 16923**.

Esta diversidad, que fue un regalo de los pueblos mesoamericanos al mundo, debe preservarse, ya que es la base de la alimentación de México y de la humanidad. Las empresas que producen transgénicos y tóxicos buscan apropiarse de esta riqueza, pues al introducirle genes a las plantas, las patentan para controlar las semillas y los alimentos del planeta.

¿En qué consiste la agricultura sustentable y cómo beneficia a la población?

Es una forma de producir alimentos de manera sana, sin uso de plaguicidas. En esta agricultura se aprovechan los ciclos ecológicos para una producción sustentable. Por ejemplo, para combatir las afectaciones por insectos, se permite crecer plantas trampas para que se las coman los insectos que se convierten en plaga o bien se fomenta el crecimiento de enemigos naturales.

¿Qué consejo les daría a los lectores de la Revista del Consumidor para alimentarse sanamente?

Coman lo menos industrializado posible. En las etiquetas pueden ver qué productos químicos se adicionan a los alimentos y se darán cuenta que ingerimos productos innecesarios y dañinos. Hay que procurar comer alimentos frescos, producidos en México, comprar en mercados y de preferencia en mercados de productores. Por ejemplo, en lugar de comprar seudocereales, caros y de mala calidad, es mejor consumir alegrías de amaranto, un verdadero cereal de gran valor alimenticio.

tendrían éstos de disfrutar de mejores servicios y precios más bajos".

Como parte de esta campaña, OCU ha abierto un espacio en su portal Movilízate, para que los consumidores se unan y así puedan reclamar a las autoridades medidas que pongan fin a estos engaños.

Los consumidores también pueden denunciar en redes sociales con los *hashtags* #timofertas y #ofertastimo.

Fuente:

http://www.ocu.org/sitecore/content/lobbyandpressocu/prensa/notas-de-prensa/2016/campanaofertastimo
http://www.ocu.org/movilizate/ofertas-enganosas
http://www.ocu.org/consumo-familia/supermercados/consejos/decalogo-contra-ofertas-timo

EN MÉXICO

Semillas de Vida, A.C.

Año de creación
2007

¿Qué buscan?
Sumar esfuerzos de diferentes actores del campo y la ciudad para alcanzar el equilibrio entre agricultura sustentable y una sana alimentación, fortaleciendo la agrobiodiversidad mexicana y cuidando la vida desde las semillas.

¿Cuáles son los temas que desarrollan?
→ Origen y diversidad del maíz
→ Agricultura sustentable
→ Alimentación sana
→ Protección de las semillas
→ Agrobiodiversidad

¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo?
→ Difundir los riesgos de la alimentación moderna y las bondades de la agricultura sustentable para lograr una alimentación sana
→ Conjuntar esfuerzos de sectores de la sociedad, principalmente académicos, agricultores y consumidores, para restablecer y fortalecer la agrobiodiversidad y el equilibrio entre agricultura y alimentación
→ Conservar la agrobiodiversidad mediante experiencias de fondos locales de semilla, ferias y encuentros campesinos, selección y mejoramiento, y agregación de valor
→ Fortalecer las experiencias de producción y consumo de alimentos sanos en el contexto de una agricultura sustentable
→ Promover la protección del maíz, por ser México su centro de origen y por ser el cultivo base de la alimentación de sus habitantes

Logros
→ Impulsar un modelo de conservación y mejoramiento de semillas que mantenga el control de las mismas en manos campesinas
→ La suspensión de la siembra de maíz transgénico en México por una demanda colectiva, de la cual nuestra directora es representante
→ La publicación de tres libros y 12 números de la revista *Sembradores*

Formas de contacto
Página web: www.semillasdevida.org.mx
Twitter: @FSemillasdeVid1
Facebook: Fundación Semillas de Vida, A.C.
Contacto: contacto@semillasdevida.org.mx

PROTEGE LA INFORMACIÓN QUE GUARDAS EN EL TELÉFONO

POR **DR. SETTINGS**

Cada foto, nota, número telefónico, conversación, cada byte que envías o recibes en tu teléfono inteligente puede utilizarse con un interés comercial. Y de caer en las peores manos, podrías sufrir problemas graves como la suplantación de identidad. ¿Sabes cómo proteger la información que llevas en tu celular?

El caso de un presunto terrorista de California que utilizaba un iPhone para planear sus fechorías ha puesto en la mira del público general el tema de la seguridad de los smartphones y la protección de nuestros datos personales. Como consecuencia de aquellas investigaciones, el FBI le solicitó al fabricante Apple que le entregase una llave maestra para entrar "por la puerta trasera" a cualquier iPhone. Hasta el momento de redactar esto, la creadora de las Mac se ha negado a hacerlo e incluso ha informado a sus clientes sobre por qué ha romado esta posición.[1]

Sin embargo, ¿los usuarios podríamos proteger nuestra información personal ante la amenaza de un intento de robo de datos o identidad? Claro que sí.

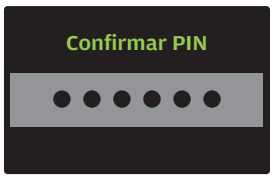
ANDROID

Si en tu teléfono corre el sistema operativo de Google, es muy sencillo proteger tus datos con un proceso que se llama encriptación:

Entra a Ajustes del Teléfono y selecciona la opción de Almacenamiento

Ahí debes habilitar la opción Encriptación del almacenamiento del teléfono. Es recomendable que hagas este procedimiento cuando tu teléfono esté conectado a la toma de corriente o disponga al menos 80% de pila cargada.

Cuando este proceso inicie, deberás asignar una contraseña. Esta clave es importantísima, ya que cada vez que enciendas tu teléfono la deberás ingresar, además de tu contraseña de acceso al equipo.

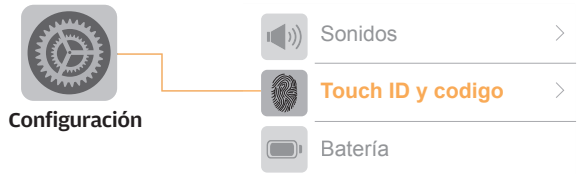


Si pierdes la contraseña, la única forma de acceder de nuevo a los datos guardados será restableciendo los datos de fábrica del teléfono, pero toda la información se borrará.

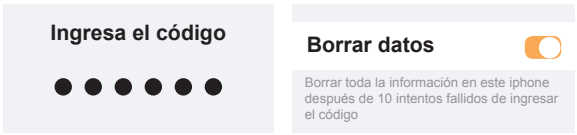
iOS

El sistema operativo móvil de Apple también es muy sencillo de proteger:

En la app de Configuración busca el menú Código o Touch ID y código.



Te recomendamos que cambies tu clave de acceso, de cuatro a seis dígitos, y habilites la opción para Borrar datos al décimo intento, de tal forma que se borren tus datos cuando alguien pretenda adivinar de forma consecutiva tu contraseña.



Adicionalmente, al conectar tu equipo iOS a tu computadora, desde iTunes podrás crear una copia de seguridad de tu equipo, perfectamente encriptada y lista para instalarse cuando tengas un equipo nuevo.

Otros sistemas operativos incluyen herramientas como éstas, y los pasos para conseguir el cifrado de la información son similares.

[1] Cook, Tim, "A Message to Our Customers", Apple sitio web, 17 de febrero de 2016. Disponible en https://www.apple.com/customer-letter/ (Consultado el 17 de febrero de 2016).

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa,
delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Av. Pirineos #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico. CP 21000, Mexicali. Tel. (01 686) 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo, nivel Sección A, col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez.
Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0771
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Margaritas, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
Calle Manuel Álvarez Núm. 44 Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.
Tel. (01 314) 415 9556, 416 0223 y 416 7544

CIUDAD DE MÉXICO
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18, 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 5686 1900
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. (01 55) 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango.
Tel. (01 618) 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. (01 722) 214 7742
Subdelegación Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 Center Plaza Ecatepec, col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. (01 55) 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León.
Tel. (01 447) 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Francisco Hernández #678, esq. Victorino de la Fuente, col. Moderna, CP 36690, Irapuato.
Tel. (01 462) 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. (01 744) 483 1558, 5885 y 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. (01 733) 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.
Tel. (01 771) 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Morelos #1830, col. Americana, CP 44150, Guadalajara. Tel. (01 33) 3616 1239 y 1246

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca.
Tel. (01 777) 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic.
Tel. (01 311) 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Mty. Tel. (01 81) 8347 1185 y 1878 4958

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez.
Tel. (01 951) 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. (01 222) 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana # 82, col. Prados del Mirador, CP 76070, Querétaro.
Tel. (01 442) 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. (01 998) 884 2634, 887 2877
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. (01 984) 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. (01 444) 841 2500

SINALOA
Blvd. Rotarismo #1854 - 1 y 2, esq. Enrique Féliz Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, CP 80020, Culiacán.
Tel. (01 667) 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo.
Tel. (01 662)213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.
Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa.
Tel. (01 993) 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Tel. (01 834) 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 altos, col. Anzaldúas, CP 88630, Reynosa.
Tel. (01 899) 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.
Tel. (01 833) 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022 y 462 9990

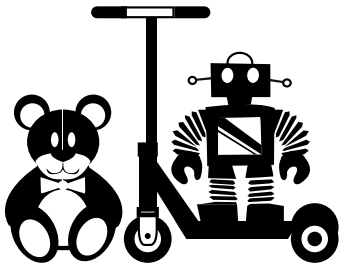
VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3796 y 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. (01 999) 252 9408

ZACATECAS
Calle Telégrafos #14, col. Lomas de Consuelo, CP 98614, Guadalupe, Zacatecas.
Tel. (01 492) 924 0230, 922 0611 y 924 3593

☑ Guía
☑ de
☐ Compra

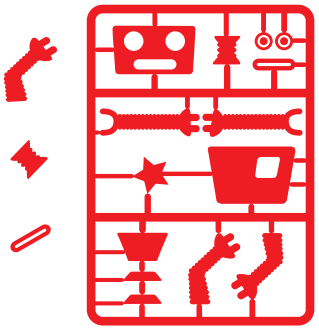
Qué debes revisar al comprar un juguete



1 | Para que tu pequeño esté seguro al momento de divertirse, fíjate en lo siguiente. No juegues con su seguridad.

- ❏ Los menores de tres años no deben jugar con piezas de menos de 3 cm
- ❏ Los bordes y superficies de los juguetes de madera se pueden astillar
- ❏ Los juguetes con bordes afilados o puntas no son recomendables para los niños menores de 8 años
- ❏ Verifica que la construcción del juguete sea resistente y que las piezas pequeñas no se puedan remover fácilmente
- ❏ Comprueba que los ojos, orejas y otras piezas de muñecas y peluches estén bien cosidos o pegados sin que haya peligro de que se desprendan

- ❏ Si el juguete utiliza imanes, que no estén expuestos ni se desprendan fácilmente
- ❏ Algunos cargadores y adaptadores de los juguetes eléctricos carecen de mecanismos para prevenir el recalentamiento, y las pilas también pueden ser la causa de graves accidentes
- ❏ Si se necesitan baterías, revisa que el compartimiento sea inaccisible para los pequeños
- ❏ Los materiales con los que están fabricados deben ser libres de metales pesados como plomo, cadmio y cromo
- ❏ Revisa que no presenten defectos como: malos acabados en plástico, rebabas, bordes afilados, sobrantes de material, defectos en la pintura y/o mal ensamble



- ❏ Los textiles deben ser resistentes a las llamas o retardarlas
- ❏ En el caso de videojuegos, fíjate a qué edad están dirigidos y su contenido
- ❏ Los juguetes que arrojen proyectiles, de cualquier tipo o tamaño, no son recomendables para infantes ni niños pequeños
- ❏ Si lo requiere, debe presentar el instructivo para armarlo o indicar si es necesario que sea ensamblado por o con ayuda de un adulto

- ❏ Resbaladillas, columpios y juguetes similares deben ser estables para no volcarse
- ❏ Revisa que las pinturas o plastilina no sean tóxicas
- ❏ Aviones y helicópteros deben tener terminaciones blandas y redondeadas, y las hélices deben estar firmes

Guarda las garantías para reclamaciones futuras. Éstas deben indicar, con claridad y en español:
1. Su duración y alcance territorial
2. Los elementos básicos para presentar reclamaciones, incluidos nombre y dirección del garante

2 | RECUERDA

- ❏ Mantener los juguetes en buenas condiciones
- ❏ Poner mucha atención a las recomendaciones de edad en los juguetes

- ❏ Desechar inmediatamente las envolturas plásticas
- ❏ Comprar en lugares establecidos

Fuente:
- Díaz, Ingrid y SyM, "¿Cuáles son los juguetes no recomendables para niños?", en Salud y medicinas, 4 de enero de 2016. Disponible en http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-infantil/articulos/juguetes-no-recomendables-ninos.html (Consultado el 26 de febrero de 2016).
- "Guía informativa sobre el etiquetado de productos", Ayuntamiento de Jaén. Disponible en http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_7770_1.pdf (Consultado el 26 de febrero de 2016).
- NOM previene riesgos en juguetes para niños, 11 junio de 2015. Disponible en https://www.nyce.org.mx/blog/nom-previene-riesgos-en-juguetes-para-ninos/ (Consultado el 26 de febrero de 2016).
- Ruiz, Luisa Fernanda, "Juguetes infantiles: seguros y adecuados para sus hijos", en Vanguardia.com. Disponible en http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/galeria/271153-juguetes-infantiles-seguros-y-adecuados-para-sus-hijos (Consultado el 26 de febrero de 2016).

“Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién”

bit.ly/ProfecoQQP

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**,
LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

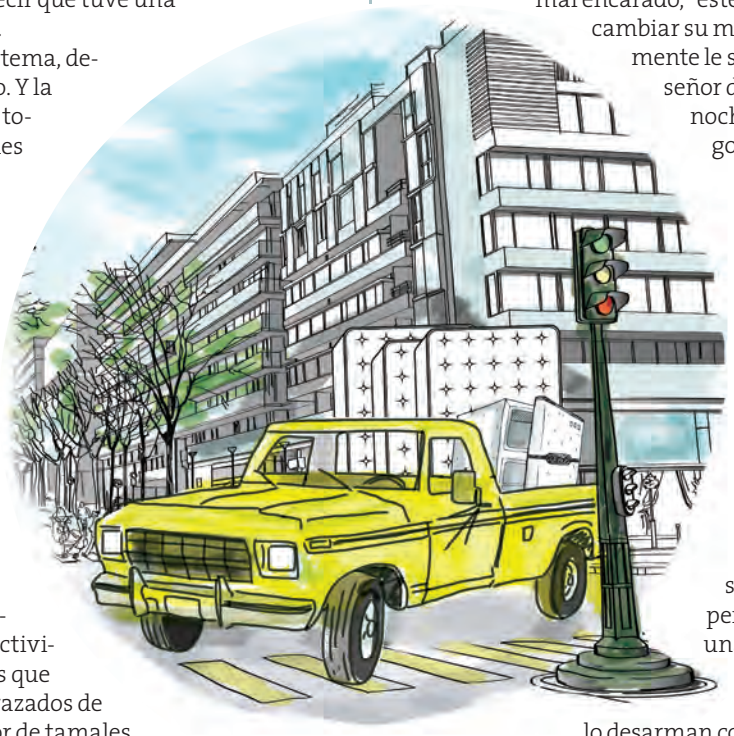
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Algo de fierro viejo que vendan

Me acepto como un paranoico irredento. También como hipocondriaco, que creo que es una variante enferma de la paranoia. Cuando iba a algún parque de diversiones de pequeño, entraba con terror a los juegos que tenían una advertencia en la que se prevenía a gente con problemas cardiacos. Mi lógica era retorcida, pero directa: no tengo ningún problema del corazón, ¿pero quién me dice que no me voy a enterar de que lo tengo justamente en este juego? Huelga decir que tuve una infancia complicada.

Pero me desvié del tema, decía que soy paranoico. Y la paranoia contamina todo, hasta las decisiones de consumo. Por ejemplo, siempre he creído que los señores de los tamales oaxaqueños en realidad son agentes de una oscura agencia gubernamental (la versión mexicana de la CIA o la NSA gringas), que utilizan un sencillo método para recorrer las calles de la Ciudad de México, informando sobre las actividades de las personas que habitan en ella. Disfrazados de un inocente vendedor de tamales (¿así o más genial?) tienen mayor presencia en las colonias que los mismísimos policías de barrio y lo que traen en las "cubetas" de "tamales" en realidad son sofisticados aparatos de escucha que registran las conversaciones telefónicas de las casas por las que van pasando.



Escuchar a los señores de los tamales-oaxaqueños-tamales-calientitos me ha provocado no sólo una aversión auténtica a ese platillo, sino también a que detenga todo lo que estoy diciendo, ya sea en persona o por teléfono, durante el tiempo que escucho su pregonar. En cuanto pasa, reanudo lo que estuviera diciendo, sin importar si la materia de mi conversación era verdaderamente sensible o no. Si los vendedores de tamales oaxaqueños son espías gubernamentales según mi paranoia, los señores que pasan con una camioneta incitando a que la gente saque sus "tambores, refrigeradores, microondas" son parte de una sofisticadísima organización criminal que utiliza lo que la gente saca de sus casas como información para posteriormente robarles.

"Mira, Jonás", me imagino que dice un gordo mal encarado, "este domicilio acaba de cambiar su microondas, seguramente le subieron el sueldo al señor de la casa; hoy por la noche, daremos el gran golpe", o algo así.

Pero lo que verdaderamente no soporta mi paranoia es la más reciente moda de vendedores de cupcakes o panqués en las esquinas de las zonas más concurridas de la ciudad. ¿Los han visto? Son jóvenes de entre 16 y 19 años, como recién salidos del turno vespertino de la prepa, con una bolsa del supermercado en la mano, que se le acercan a uno y lo desarman con un mal chiste o con un piropo que uno no termina de entender si es muy soso o muy lanzado. Intentan hacerte plática y terminan ensartándote una caja de cupcakes por 40 pesos. El asunto huele más que a fraude, a un elaborado experimento sociológico de una mente científica enferma que busca confrontar a los transeúntes con su propia felicidad antes de venderles panquecitos caros y paseados en el sol, frente a una cámara escondida.

Supongo que la Ciudad de México es uno de esos pocos lugares en el mundo en el que uno no tiene que moverse para consumir, sino que el consumo llega a la puerta de tu casa o mientras esperas cruzar la calle, y acompañado de un chiste cursi y mal contado.

Salvador Leal es un economista que compra colchones, tambores, refrigeradores, microondas, estufas, lavadoras o algo de fierro viejo que vendan.

PREPARA GEL ANTIBACTERIAL Y EVITA CONTAGIOS

Con este procedimiento podrás realizar aproximadamente 90 ml de gel antibacterial, en 15 minutos y con una ahorro superior a 40% respecto del producto comercial

Revisa el video de esta preparación en **http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=2918**

INGREDIENTES

- 90 ml de alcohol etílico (etanol al 72%): 13 cucharadas soperas aproximadamente*
- 3/4 de cucharadita de carbopol**
- 1/4 de cucharadita de glicerina pura*
- 1/4 de cucharadita de trietanolamina**

UTENSILIOS

- Tazón de vidrio de 1 l
- Colador de malla fina
- Recipiente chico de vidrio
- Agitador de globo
- Envase de plástico con tapa de botón a presión con capacidad de 100 ml

*Se consigue en cualquier farmacia
**Se consigue en droguerías

RECOMENDACIONES

- El carbopol debe agregarse lo más despacio posible (incluso pasándolo por un colador).
- Es importante usar instrumentos de medición, como cucharas y tazas medidoras.
- La glicerina no es indispensable (se usa sólo para darle suavidad a las manos).

CONSERVACIÓN
El alcohol en gel se debe mantener en un lugar fresco y seco para evitar la evaporación del alcohol, que es el ingrediente germicida.

PROCEDIMIENTO

1 Coloca el colador de malla fina sobre una flanera o recipiente chico de vidrio, y vierte el carbopol sobre el colador.

2 Deshaz los grumos con ayuda de una cucharita a fin de pulverizarlo completamente.

3 Vierte el alcohol en el tazón.

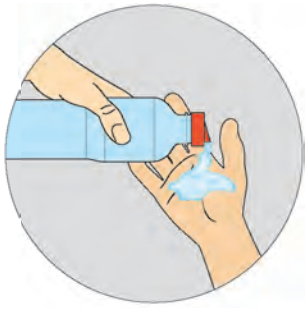
4 Agita fuertemente con el globo mientras agregas poco a poco el carbopol.

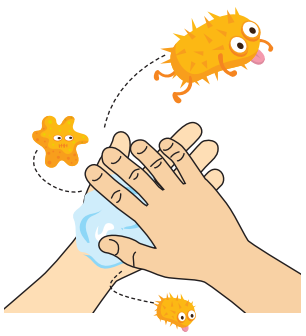
5 Agrega la glicerina mientras agitas suavemente con el globo.

6 Cuando se haya disuelto por completo el carbopol y no se aprecien grumos, agrega la trietanolamina gota a gota, procurando no excederte, mientras agitas suavemente. En ese momento se formará el gel.

7 Vierte el alcohol en gel en la botella de plástico y tapa firmemente.

8 Si sientes la textura del gel un poco espesa, agrega alcohol hasta que consigas la consistencia deseada.





9 Lava tus manos utilizando agua y jabón líquido, frotándolas por lo menos durante 20 segundos. Enseguida enjuaga, seca y aplica el alcohol en gel. Utilizado de esta manera dará la mejor protección frente a bacterias, mohos y virus. Si lo usas en la calle y no te es posible lavarte las manos, aplica sobre una palma y luego frota las manos, cubriendo principalmente ambas palmas y yemas de los dedos. Deja que se seque sin agitar las manos.

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO

JUCHITÁN, OAXACA

Mercado 5 de Septiembre

Esta hermosa población llena de tradiciones y comida exquisita se encuentra en el Istmo de Tehuantepec, al suroeste de la ciudad de Oaxaca. Su verdadero nombre es Ixtanochitlán, voz de origen náhuatl que significa "Lugar de flores blancas"

Unido al edificio del Palacio Municipal y construido en 1860, el mercado de esta población aún es el centro de abasto para conseguir desde hamacas de hilo de seda, bolsas de cuero con detalles finos, artículos de palma, carrizo y mimbre, hasta huaraches, jicalpextles y una vasta joyería de oro.

En sus puestos de comida se debe probar el guisado de iguana con epazote y jitomate, además de los platillos con armadillo y conejo; también se preparan tamales de pescado, iguana y camarón.

Estos platos deben acompañarse con pozol, atole y bupu (espuma de atole blanco hecho con canela, cacao y pétalos secos de flor cacaloxuchitl y otras flores del istmo).

La gastronomía de Juchitán está compuesta de quesos, pescados, camarones, jaibas, iguanas, frutas en conserva, moles (negro o rojo), tamales de mole, pan de manteca.

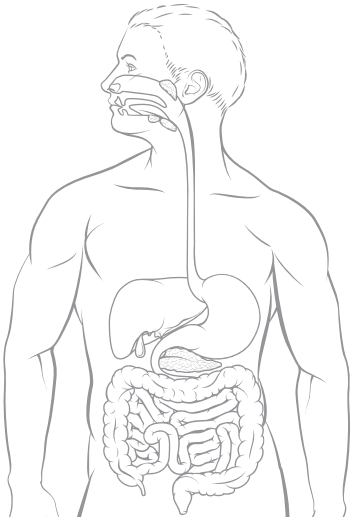
Dentro del mercado está la Casa del Artesano Istmeño, donde se pueden adquirir trajes regionales, rebozos, sombreros forrados de terciopelo rojo, redes, joyería de oro tehuano, cortinas de caracoles, máscaras de concha de armadillo, abanicos y figuras de madera con diversos diseños.

Con información del Consejo de Promoción Turística de México. México visitmexico.com

salud y nutrición

LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

Autora: *Mtra. Claudia M. Martínez Núñez* *Dr. José Monroy Ruiz* Catedráticos de la Universodad Iberoamericana campus Ciudad de México



Los únicos aspectos negativos asociados con contundencia científica a su consumo son la intolerancia a la lactosa y las alergias relacionadas con las proteínas de la leche

Existe una controversia respecto a los efectos del consumo de leche y productos lácteos en la salud de los adultos. No obstante, estudios epidemiológicos confirman la importancia nutrimental del consumo de éstos como parte de nuestra dieta y su relación con la prevención de algunas enfermedades crónicas no transmisibles como la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares. **Fuente:** Rice, B. H., *et. al.*

Generalmente, el concepto que tenemos de la leche es el que se refiere a la de vaca, por ser el producto culturalmente más común y utilizado en nuestra alimentación. De acuerdo con la normativa de nuestro país, se llama leche a "la secreción natural de las glándulas mamarias de las vacas sanas o de cualquier otra especie animal, excluido el calostro" y se considera un alimento completo que contiene:

- **Proteínas**. Caseína y proteínas del suero, de alto valor biológico, ya que contiene casi todos los aminoácidos esenciales. Además, muchas de estas proteínas tienen actividad como antioxidantes, inmunomoduladores, antihipertensivos, y antitrombóticos.
- **Lípidos**. Colesterol, ácidos grasos saturados y monoinsaturados.
- **Hidratos de carbono**. Azúcares como la lactosa que proveen el sabor dulce de la leche.
- **Vitaminas liposolubles**, como A y D, e hidrosolubles del grupo B -excelente fuente de B1, B2, B12.
- **Minerales**. Calcio, fósforo, magnesio, zinc y selenio.

Fuente: NOM-043-SSA2-2012.

La importancia de la leche en la salud se asocia a la capacidad que tienen las proteínas de ésta para ser acarreadores de minerales como el calcio y el fósforo. **Fuente:** Holt, C., *et. al.*

Composición promedio general de leche de vaca, pasteurizada y ultrapasteurizada como leche entera, semidescremada y descremada.

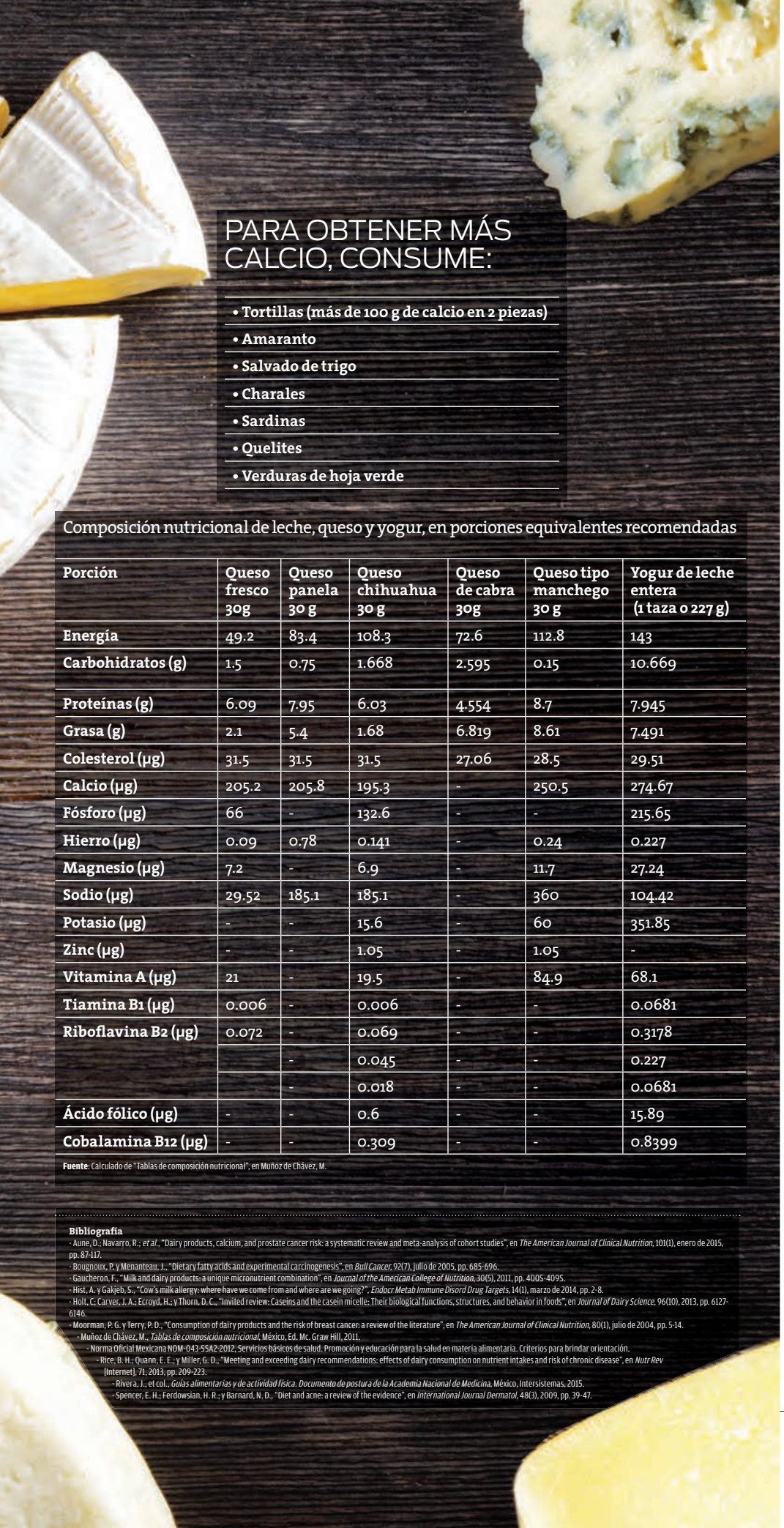
Composición, 240 ml	Entera	Parcialmente descremada	Descremada
Proteína (g)	7.21 mín.	7.21 mín.	7.21 mín.
Grasa (g)	7.21 mín.	1.44 - 6.73	1.20 máx.
Hidratos de carbono (g)	10.5 - 12.5	10.5 - 12.5	10.5 - 12.5
Colesterol (µg)	31.2 aprox.	19.2 aprox.	2.4 aprox.
Vitamina A (µg)	141.6	52.8	-
Vitamina D (µg)	12	12	-
Vitamina B1 (µg)	0.096	0.096	ND
Vitamina B2 (µg)	0.336	0.264	0.12
Sodio (µg)	103.2	98.4	98.4
Calcio (µg)	261.6	268.8	273.6
Magnesio (µg)	21.6	21.6	24

Fuente: Adaptado de Bougnoux, P., *et al.*

Contenido promedio de algunas vitaminas en la leche y comparación con el valor nutrimental de referencia.

Vitamina	250 ml de leche
B1 Tiamina (µg)	0.091 - 0.11
B2 Riboflavina (µg)	0.395 - 0.451
B3 Niacina (µg)	0.204 - 0.229
B6 Pridoxina (µg)	0.089 - 0.105
Folato (µg)	12.20 - 12.68
B12 Cianocobalamina (µg)	0.871 - 1.22

Fuente: Adaptado de Gaucheron, F.



PARA OBTENER MÁS CALCIO, CONSUME:

- **Tortillas (más de 100 g de calcio en 2 piezas)**
- **Amaranto**
- **Salvado de trigo**
- **Charales**
- **Sardinas**
- **Quelites**
- **Verduras de hoja verde**

Composición nutricional de leche, queso y yogur, en porciones equivalentes recomendadas

Porción	Queso fresco 30g	Queso panela 30 g	Queso chihuahua 30 g	Queso de cabra 30g	Queso tipo manchego 30 g	Yogur de leche entera (1 taza o 227 g)
Energía	49.2	83.4	108.3	72.6	112.8	143
Carbohidratos (g)	1.5	0.75	1.668	2.595	0.15	10.669
Proteínas (g)	6.09	7.95	6.03	4.554	8.7	7.945
Grasa (g)	2.1	5.4	1.68	6.819	8.61	7.491
Colesterol (µg)	31.5	31.5	31.5	27.06	28.5	29.51
Calcio (µg)	205.2	205.8	195.3	-	250.5	274.67
Fósforo (µg)	66	-	132.6	-	-	215.65
Hierro (µg)	0.09	0.78	0.141	-	0.24	0.227
Magnesio (µg)	7.2	-	6.9	-	11.7	27.24
Sodio (µg)	29.52	185.1	185.1	-	360	104.42
Potasio (µg)	-	-	15.6	-	60	351.85
Zinc (µg)	-	-	1.05	-	1.05	-
Vitamina A (µg)	21	-	19.5	-	84.9	68.1
Tiamina B1 (µg)	0.006	-	0.006	-	-	0.0681
Riboflavina B2 (µg)	0.072	-	0.069	-	-	0.3178
		-	0.045	-	-	0.227
		-	0.018	-	-	0.0681
Ácido fólico (µg)	-	-	0.6	-	-	15.89
Cobalamina B12 (µg)	-	-	0.309	-	-	0.8399

Fuente: Calculado de "Tablas de composición nutricional", en Muñoz de Chávez, M.

Bibliografía

- Aune, D.; Navarro, R.; *et al.*, "Dairy products, calcium, and prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies", en *The American Journal of Clinical Nutrition*, 101(1), enero de 2015, pp. 87-117.
- Bougnoux, P. y Menanteau, J., "Dietary fatty acids and experimental carcinogenesis", en *Bull Cancer*, 92(7), julio de 2005, pp. 685-696.
- Gaucheron, F., "Milk and dairy products: a unique micronutrient combination", en *Journal of the American College of Nutrition*, 30(5), 2011, pp. 400S-409S.
- Hist, A. y Gakjeb, S., "Cow's milk allergy: where have we come from and where are we going?", *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets*, 14(1), marzo de 2014, pp. 2-8.
- Holt, C; Carver, J. A.; Ecroyd, H., y Thorn, D. C., "Invited review: Caseins and the casein micelle: Their biological functions, structures, and behavior in foods", en *Journal of Dairy Science*, 96(10), 2013, pp. 6127-6146.
- Moorman, P. G. y Terry, P. D., "Consumption of dairy products and the risk of breast cancer: a review of the literature", en *The American Journal of Clinical Nutrition*, 80(1), julio de 2004, pp. 5-14.
- Muñoz de Chávez, M., *Tablas de composición nutricional*, México, Ed. Mc. Graw Hill, 2011.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Rice, B. H.; Quann, E. E.; y Miller, G. D., "Meeting and exceeding dairy recommendations: effects of dairy consumption on nutrient intakes and risk of chronic disease", en *Nutr Rev* [Internet], 71, 2013, pp. 209-223.
- Rivera, J., et col., *Guías alimentarias y de actividad física. Documento de postura de la Academia Nacional de Medicina*, México, Intersistemas, 2015.
- Spencer, E. H.; Ferdowsian, H. R.; y Barnard, N. D., "Diet and acne: a review of the evidence", en *International Journal Dermatol*, 48(3), 2009, pp. 39-47.

Alergia a las proteínas de la leche (APLV)

Este padecimiento es común en niños, pero extraño en adultos. Los niños pueden presentar los síntomas de APLV al mes de nacidos, generalmente dentro de la primera semana en que se les introduce una fórmula con proteína de leche de vaca. Entre 50 y 70% presentan síntomas cutáneos, de 50 a 60% gastrointestinales y entre 20 y 30% respiratorios. Los síntomas pueden aparecer 1 hora después de la ingesta de leche. La recomendación principal es alimentar al bebé con el pecho materno. **Fuente:** Hist, A., *et. al.*

La leche y el cáncer

La evidencia epidemiológica ha sustentado la asociación entre el consumo de leche u otro producto lácteo con diversos tipos de cáncer, ya sea, gástrico, de próstata, de mama y de ovario. Mientras, existe un metaanálisis que indica que la leche –no así otros productos lácteos– se puede asociar con la reducción de riesgo de cáncer colorrectal. **Fuente:** Aune, D., *et. al.*; y Moorman, P. G., *et al.*

La leche y el acné

Existen estudios que han demostrado una mayor prevalencia de acné severo en mujeres con un consumo alto de leche, que en aquellas con un consumo mínimo. En estos y otros estudios se especula que la leche contiene hormonas y moléculas bioactivas, como los andrógenos, progesterona, insulina factor de crecimiento-1, que pueden tener un efecto estimulante de acné. No obstante, ésto sólo sugiere una correlación, pero no una causalidad. Se necesitan más estudios, intervenciones dietéticas, ensayos prospectivos, aleatorizados, con controles de factores ambientales, medicamentos para el acné, edad, estadio puberal y edad de menarquia.

La huella del nopal

Foto: Javier Caballero

El nopal es una planta suculenta en todos los sentidos de la palabra. Su tallo en forma de raqueta almacena agua, es grueso, jugoso, suave y, una vez preparado, resulta muy apetitoso

Por María Cecilia Restrepo

La identidad nacional está asentada sobre un nopal. Y aunque el asunto suene espinoso, así lo confirman el águila, la serpiente y el propio nopal, que ondean como escudo en el centro de la bandera mexicana. En esa imagen se condensa un fragmento del mito prehispánico que habla sobre la fundación de México-Tenochtitlan.

La leyenda azteca cuenta que Huitzilopochtli, dios de la guerra, abandonó a Malinalxóchitl, su hermana –o esposa, según otras versiones– para fundar su propio reino. Ella dio a luz a Copil quien, al crecer, decidió vengar el abandono y salió en búsqueda de su tío –o padre– para matarlo. Sin embargo, el dios se enteró y encomendó a sus sacerdotes que encontrasen al joven, le arrancasen el corazón y lo arrojaran al lago de Texcoco. Al día siguiente, del corazón de Copil, que llegó a parar entre unas rocas, brotó el nopal salvaje sobre el cual se posó el águila que devoró a la serpiente. Fue justo en ese paraje donde Huitzilopochtli ordenó que se erigiera la capital del imperio mexica.

Así, el nopal ha sido y será orgullo nacional, pues gracias a que crece de manera silvestre en las zonas más insospechadas, secas y hostiles, se le considera un símbolo de vida, de adaptación y de resistencia a las adversidades.

EL SUCULENTO NOPAL

Hablando de su familia (en términos botánicos, claro está), es parte de las cactáceas, que en su gran mayoría son espinosas. Su género es *opuntia* y sus especies superan el centenar, pero las más usadas para obtener el nopal como verdura son tres: la ficus-indica, la robusta y la leucotricha.

El nombre de *opuntia* proviene de la descripción que Plinio el Viejo y Teofrasto hicieron, respectivamente, en sus obras *Naturalis Historia* e *Historia de las Plantas*, sobre una hierba que creció en la antigua ciudad griega de Oponte. Esta planta, además de ser gustosa al paladar, tenía la característica de multiplicarse a partir de la raíz que nacía de sus hojas. El nopal cuenta con dicha capacidad.

En vez de hojas, el nopal tiene pencas, que son las que se consumen como verdura cuando están tiernas (de 24 a 26 días después de brotadas), gracias a su piel más delgada y con pocas espinas, es cuando las llamamos "nopalitos". La tuna es el fruto comestible del nopal, cuya pulpa es dulce, jugosa y refrescante. El xoconostle, o tuna agria, es otro tipo de fruto que brota del nopal: tiene la cáscara más gruesa y la pulpa más escasa que la de sus primas cercanas.

Los botánicos afirman que México podría ser el centro originario de esta planta, no sólo porque se han hallado en Tehuacán, Puebla, tallos y frutos de nopal semifosilizados, datados entre 6,500 y 10,000 años, sino también por la gran cantidad de especies del género *opuntia* presentes en el país (más de 100 según el Instituto Nacional de Ecología) y la enorme variedad encontrada en las zonas semiáridas.

DE MÉXICO PARA EL MUNDO

En la flora natural mexicana, las especies de nopal juegan un rol dominante. Millones de hectáreas del territorio nacional están cubiertas por éstas, especialmente en aquellas zonas áridas y semiáridas donde los suelos tienen textura arenosa, son pedregosos, ricos en calcio y cuentan con poca agua. Sin embargo, su adaptabilidad les permite hacer presencia en todo tipo de terreno, ayudando a mantener su equilibrio ecológico.

Los conquistadores españoles llevaron el nopal a Europa, al igual que otras plantas nativas de la tierra que hoy es México. Desde finales del siglo XVI, y a partir de ese entonces, el nopal empezó a diseminarse por muchos lugares del planeta. En la actualidad, tiene una importante presencia en Argelia, Argentina, Brasil, Colombia, Chile, España, Grecia, Israel, Marruecos, Portugal, Sudáfrica y Túnez.

México ocupa el primer lugar en producción de nopal a nivel mundial. Según la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), once mil productores, ubicados principalmente en la Ciudad de México, Estado de México y Morelos obtienen 777 mil toneladas al año. En cuanto al cultivo de la tuna, 20 mil productores se encargan de generar 352 mil toneladas anuales, concentrándose el mayor volumen en el Estado de México, Hidalgo, Puebla y Zacatecas.

SE METIÓ A LA COCINA

Durante siglos, las poblaciones indígenas han creado una relación estrecha con las plantas disponibles en su entorno para adoptarlas en su dieta. La botánica mexicana Helia Bravo Hollis aduce que las tribus errantes concurrían a las zonas donde se daba el nopal silvestre en la época en la que éste fructificaba y algunas de ellas terminaron asentándose allí.

En la época prehispánica, los nopalitos se comían crudos, asados o cocidos, acompañados de las carnes de venado, huachinango o guajolote. También se mezclaban con insectos o con la hueva o larvas de éstos. Con la tuna, además, se hacía miel, queso o una bebida fermentada llamada nochoctli (colonche).

En la actualidad, el nopal sigue siendo un ingrediente clave en la gastronomía mexicana. Sin embargo, a pesar de sus innumerables bondades, su consumo nacional es muy bajo, ya que al año es de tan sólo 5 kilos por persona, cuando lo recomendado es que fuera de 18 kilos.

A quienes no le gusta, suelen rechazarlo por su baba y la consistencia que le otorga a los platillos. Para reducir esta molestia, existen varios métodos: cocinar los nopales sin agua, o en agua con un poco de bicarbonato, o añadirle cáscaras de tomate verde o ajo y cebolla; también se puede usar una olla de cobre, cambiarles varias veces el agua en la que se cocinan y luego escurrirlos en un colador; otra alternativa es asarlos ligeramente en un comal.

> “A pesar de sus innumerables bondades, su consumo nacional es muy bajo, ya que al año es de tan sólo 5 kilos por persona, cuando lo recomendado es que fuera de 18 kilos”

Al igual que sucede con la mayoría de verduras y frutas, sobrecocerlos provoca que se pierdan sus enzimas y gran parte de sus propiedades y nutrientes. Por eso, es preferible consumirlos crudos, o cocerlos a no más de 49°C, para que conserven un color vivo y su consistencia crujiente.

Crudos, asados, cocidos, en escabeche, con huevo, en quesadillas y tlacoyos, acompañando diversas carnes, en sopas, en bebidas o en ensaladas, recetas hay miles, aquí mencionaremos tres de diferentes regiones:

Nopalitos compuestos (Baja California). Nopalitos cortados en tiras o cuadros, mezclados con cebolla, tomate, cilantro, orégano, chile serrano, queso, aceite de oliva y sal para dar como resultado el tricolor de la bandera nacional.

Indios vestidos (Colima). Nopales cocidos con sal y cebolla, y rellenos de queso, doblados como quesadillas, capeados y fritos. Se sirven bañados en una salsa de tomate, ajo y cebolla.

Pastel de nopal (Hidalgo). Para este postre se licúan los nopales con huevo, harina, polvo para hornear, azúcar y leche. La mezcla se vierte en un recipiente refractario engrasado y se hornea.

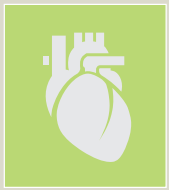
NUTRITIVO Y MEDICINAL

Los nopalitos tienen un perfil nutricional parecido al de las verduras y también un sinnúmero de beneficios para combatir desórdenes metabólicos, cardiovasculares y digestivos:

Obesidad, estreñimiento y colesterol alto. Su alto contenido en agua (90-92.5%) y fibra soluble, producen sensación de saciedad, regulan el tránsito intestinal y reducen los niveles de colesterol y triglicéridos.

Gastritis y úlceras gástricas. Su fibra protege la mucosa estomacal e intestinos, ya que controla la hiperproducción de ácido gástrico. Las tunas también cumplen dicha función.

Diabetes. Por ser bajos en carbohidratos y por su alto contenido de fibra, ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre.



Arteroesclerosis. Sus aminoácidos contribuyen a reducir el daño en las paredes de los vasos sanguíneos.

Tanto los nopalitos como las tunas son una gran fuente de vitamina C, betacarotenos y tocoferol, que son antioxidantes naturales, importantes para mantener la salud del organismo. Contienen también flavonoides, que ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardiacas y tienen un efecto protector sobre el cerebro y el hígado.

SIRVE PARA TODO... O CASI TODO

El jarabe preparado a partir de las tunas es un remedio tradicional contra la tos, gracias a las propiedades antitusivas del flavonoide luteolina y de la fibra pectina que contienen.

El extracto de nopal protege al hígado de los daños causados por los insecticidas químicos y las aflotoxinas (toxinas producidas por un hongo que se presenta especialmente en los frutos secos mal almacenados).

El suplemento a base de harina de nopal maduro es una rica fuente de calcio que ayuda a combatir la osteopenia, condición previa a la osteoporosis[1].

Las tunas frescas, las flores y la raíz cocida tienen una acción antidiarreica. Las flores en infusión son antiespasmódicas.

También se usa el nopal para obtener jabones, champús, mascarillas para la piel, gel para el cabello, sombras para ojos y otros productos que sacan ventaja de la viscosidad de la baba del nopal.

En la medicina tradicional se aprovechan las propiedades cicatrizantes de la pulpa de las pencas, utilizándola como cataplasma emoliente para tratar heridas en la piel y contusiones. Por sus cualidades húmedas, también ayuda a aliviar la irritación y sequedad en la piel y los labios. Además, la baba del nopal se usa para bajar la fiebre.

Gracias a que toda la planta es comestible, en zonas áridas o semiáridas se utiliza como forraje para alimentar al ganado. Y su importancia ecológica es tal, que también sirve de alimento básico para muchas especies de mamíferos, como los venados, roedores, jabalíes, coyotes, entre otros.

La planta protege al suelo de la erosión a causa de los vientos y, en climas muy secos y con baja humedad, ayuda a evitar la desertificación. Así mismo, es utilizada como cerco para delimitar terrenos. La mezcla de su fibra con barro se usa para construir viviendas rurales. Cuando muere esta longeva planta, que de forma natural puede vivir hasta 80 años, sus restos se emplean para producir fertilizantes orgánicos.

Diversas investigaciones apuntan a su utilización comercial en la elaboración de pinturas ecológicas, impermeabilizantes, bloqueadores solares, purificadores de agua, biocombustibles, plástico biodegradable, entre otros productos.

Otro uso es el de la obtención de la grana cochinilla, un insecto de aspecto algodonoso que se hospeda en el nopal y que, al desecarse y molerse, produce un tinte de color rojo altamente cotizado en la industria alimenticia, cosmética, farmacéutica y textil.

[1] Mario Enrique Rodríguez García, del Centro de Física Aplicada y Tecnología Avanzada de la UNAM.

Como vemos, su riqueza en nutrientes, su papel trascendental en la salud del cuerpo humano, su importancia en el mantenimiento del equilibrio ecológico, así como su valor cultural, hacen del nopal un invaluable y noble obsequio de la naturaleza para México y el mundo.

Foto: Javier Caballero

Fuentes:
- Boletín UNAM-DGCS
http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2010_240.html
- Botanical-online S.L.
http://www.botanical-online.com/higo_chumbera_opuntia_ficus_indica.htm
- Cactáceas y suculentas mexicanas
http://www.ecologia.unam.mx/laboratorios/dinamica_de_poblaciones/cacsucmex/cactaceas_1972_2.pdf
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)
http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/nopales/nopales.html
http://www.biodiversidad.gob.mx/genes/centrosOrigen/Opuntia/1er_Informe/Primer%20informe%20Opuntia.pdf
- Crónica Mexicáyotl
http://www.tlamachtia.mexicayotl.mx/panel/documentos/cargas/CRONICA.pdf
- Ecoosfera
http://www.ecoosfera.com/2013/10/una-relacion-de-las-propiedades-curativas-del-nopal-una-de-las-plantas-mas-generosas-de-mexico/
- *El Universal*
http://archivo.eluniversal.com.mx/cultura/55970.html
- Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (INECC)
http://www2.inecc.gob.mx/publicaciones/libros/71/nverdura.html
http://www2.inecc.gob.mx/publicaciones/libros/70/usos.html
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)
http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/agropecuario/2007/agricola/nopal_df/CulnopDF.pdf
- Memorias del II Simposio y reunión nacional. Agricultura sostenible: un enfoque ecológico, socioeconómico y de desarrollo tecnológico. Comisión de Estudios Ambientales C.P. e Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. 1992.
- Mitos mexicanos
http://www.mitos-mexicanos.com/content/view/443/59/
- Recetas mexicanas
http://www.recetasmexicanas.org
- Reyes, J. A., "El nopal, un ícono de la Patria", en Revista *Relatos e Historias de México*, No. 33, mayo de 2011.
- Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA)
http://www.mexicoproduce.mx/articulos/nopalTuna.html
- Semanario de la Universidad Autónoma Metropolitana
http://www.comunicacionsocial.uam.mx/semanario/v-xvii/num2/num2.pdf

Mauricio Montiel

Chef Mauricio Montiel ❀ Dolcenero

Vivir en el oscuro interior del chocolate

Texto por Issa Plancarte ❀ Fotos cortesía Dolcenero

Hay muy pocos placeres instantáneos como meterse un trozo de chocolate a la boca, saborearlo con la lengua y dejar que su dulzura inunde el paladar de golpe. Es felicidad inmediata. Los científicos dirán fríamente que el sentimiento no es nada más que las endorfinas en acción, pero lo cierto es que, salvo tristes excepciones, no hay ser humano al que el chocolate no le produzca una sonrisa. Y no hay tragedia más grande que comer un chocolate mediocre. Si vivimos entre el conteo de calorías y la culpa por los antojos es terrible que el pecado cometido haya sido en vano.

El niño Mao Montiel quería ser diseñador, dibujar todas las tardes era lo que más disfrutaba. Era muy bueno haciéndolo, pero su grado de perfeccionismo era tan elevado que ninguno de sus dibujos lo satisfacía. Cuando llegó ese momento en el que debía elegir qué hacer el resto de sus días, se inclinó por la cocina, otra de sus manías.

Como parte de sus estudios en el Centro Culinario Ambrosía, Montiel partió a un pueblo cercano a Florencia, Italia, para realizar sus primeras prácticas profesionales. Fue ahí donde por primera vez entró en contacto con la cocina dulce y creó el nombre Dolcenero, a partir de un juego de palabras italianas: *dolce* (dulce) y *nero* (negro), su color favorito y referencia directa a su fobia por la oscuridad que padece desde la infancia.

Graduado, y de vuelta en México, decidió explorar su nueva pasión descubierta en Europa y estudiar un diplomado sobre pastelería. En este curso, una compañera le prestó un libro de Oriol Balaguer, uno de los reposteros y chocolateros más importantes de España, quien dirigió por años la cocina dulce de elBulli. Lo que vio en la publicación le causó tanto impacto que se propuso la meta de hacer prácticas en el Estudi de Xocolata de Balaguer, en Barcelona.

Seis meses de correos electrónicos diarios le costó conseguir uno de los puestos más peleados en España. Y, por fin, recibió la carta de aceptación de Martha, la esposa de Balaguer, que harta del acoso postal le respondió que "era un tío muy pesado", pero que lo esperaban para presentarse a trabajar en un mes y que si no llegaba en la fecha indicada, no los buscara más.

A sus 24 años, Montiel hizo maletas y partió a lo desconocido. Llegó unos días antes para buscar un alojamiento permanente, pero no lo encontró y pasó varias noches durmiendo en estaciones de metro. Antes de presentarse a trabajar por primera vez, gastó en una noche de hostal para tener una cama caliente y una ducha para ponerse presentable ante su nuevo jefe. No contó con que, esa madrugada previa, la policía catalana realizaría una redada en el sitio, por lo que llegó tres horas tarde a su primer día de trabajo. Pese a todos los infortunios, el equipo de Balaguer lo ayudó para conseguir dónde vivir.

Comenzó sus prácticas en la pastelería, aunque descubrió pronto que le interesaba más lo que se hacía con chocolate. Por políticas de la empresa, los practicantes no podían cambiarse de área. Un día se armó de valor y habló con su jefa al respecto. Para su sorpresa,

Los manjares creados por Montiel son piezas de delicioso arte abstracto.

Laredo S/N, entre Nuevo León y Ámsterdam
Colonia Hipódromo Condesa
Ciudad de México
Tel. (55) 5211 4050
dolcenero.mx
@dolcenerodesign
fb.com/dolceneromontiel

el jefe de chocolatería había pedido que le asignaran a Montiel como practicante por su talento. Lo que iba a ser una estancia de seis meses se convirtió en una más exitosa de cuatro años, y culminó con Montiel como jefe de chocolatería de Oriol Balaguer. Sobre su mentor catalán, Montiel sólo tiene elogios: "Es como mi padre adoptivo, es un tipazo, lo quiero mucho".

MAO SAN

Cuando llegó el momento de querer emprender y aplicar lo aprendido, Montiel regresó a México. Lo primero que hizo fue el diseño de su página web para promocionar sus talleres y registrar su marca. Después de conseguir un préstamo bancario tras un tortuoso proceso y con la ayuda de Rodrigo Brito, su mejor amigo, creó los moldes de sus bombones y la imagen y el diseño de interiores de su galería en la colonia Condesa de la Ciudad de México.

Sus moldes son tallados por él en forma de huevo, inspirados en "el movimiento de la Bauhaus, que dice que con un círculo, un huevo y un cuadrado se puede formar cualquier cosa. También marca una dualidad de luz y sombra, para que de esta manera las personas se lleven mi fobia a la oscuridad". Desde este miedo surge la decoración de su espacio, una habitación con paredes en motivos negros y grises donde la única luz que destaca ilumina a sus obras de chocolate y a sus bombones. "Es un proyecto catártico", explica el chef, como cuando el niño Bruce Wayne tiene aquel primer encuentro con murciélagos en una húmeda cueva de su mansión.

> La obra de Montiel destaca en un mundo de luz y sombra, opuesto a la imagen del chocolate *technicolor* de Willy Wonka

Así, la obra dulce de Montiel destaca en un mundo de luz y sombra, por completo opuesto a la imagen del chocolate technicolor de Willy Wonka.

Sus chocolates están agrupados en tres colecciones de bombones de sabores que, en conjunto, guardan un patrón similar, como ocurre con una colección de moda en la que sus piezas se entrelazan. Ya sean sabores clásicos, mexica-

nos o atípicos, los bombones se venden en cajas exquisitamente diseñadas que parecen una obra de arte, no la típica barra de chocolate. Cada caja requiere de al menos dos días de detallada producción y su confección puede ser tan elaborada que un relleno puede incluir hasta 31 ingredientes, como es el caso del bombón de mole. Éste forma parte de la colección que lo puso en la mira de los periodistas gastronómicos por sus piezas de mezcal, chapulín, ajo, maíz, ajonjolí y el mencionado mole, inspiradas en los elementos que se encuentran en la botana cantinera. Por si fuera poco, Montiel fue un paso más allá con una línea que llamó "ocultos", compuesta de ingredientes sui generis como el chicharrón, la pimienta rosa o el maíz crujiente, que van cubiertos de chocolate.

Montiel es un ninja con movimientos enérgicos, precisos, rápidos y elegantes al trabajar: "Hay que ser un poco obsesivo para ser chocolatero", explica el chef al verificar una vez más que aquello que se concina en su taller cumpla con sus altos estándares de calidad.

A diferencia de otras disciplinas de la cocina, en especial la dulce, como la repostería o la panadería, el chocolatero tiene una tarea repetitiva que requiere de máxima concentración: exige que el cocinero sea diseñador y arquitecto para hacer creaciones con el cacao como elemento de construcción. Él lo llama "arte efímero" y lo explica como aquello que tiene más valor por su falta de permanencia, que impacta más como un recuerdo, por su huella. A sus 30 se le ve feliz, con un proyecto para abrir su segunda galería, ahora en San Miguel de Allende, entre otras cosas más en puerta.

> "Sé que he hecho lo que me gusta, no me quedé sólo con el a ver si lo hacía algún día"

Al echar un vistazo atrás para observar el camino recorrido, Montiel reflexiona: "No sé si mañana voy a estar platicando contigo, no sé si muera pronto, pero sé que he hecho lo que me gusta, no me quedé sólo con el a ver si lo hacía algún día".

JUGUETES DE UN FUTURO PRESENTE

Con el auge del comercio electrónico y el imparable arribo de marcas de lujo a nuestro país, los consumidores mexicanos gastan en dispositivos para adultos cada vez más diversos y sorprendentes

Por Alfredo Quintana

Cada año el **CES** (Consumer Electronics Show) resulta el mejor escaparate de juguetes tecnológicos del mundo. En la edición de 2016 sorprendieron los lentes inteligentes de Zeiss, el nuevo dron de Parrot y la cámara Super 8 de Kodak. **www.cesweb.org**

Hay que jugar con la seriedad con la que juega un niño, aseguraba Julio Cortázar. Con esa misma seriedad, J.F. Sebastian, un ingeniero genético en la película *Blade Runner* (1982), de Ridley Scott, aseguraba que él "hace amigos": los juguetes que él mismo diseña y construye. Hablamos de una película de ciencia ficción (basada en una novela de Philip K. Dick) cuyo personaje Pris nació en un futuro que nos alcanzó el pasado 14 de febrero de 2016.

Sin salir de la ciencia ficción, el reciente fenómeno por el estreno de *Star Wars: The Force Awakens* reunió a por lo menos dos generaciones: la llamada generación X y los *millennials* convivieron en las salas de cine para apoyar –no necesariamente de modo consciente– a una marca que generó en taquilla alrededor de 2 mil millones de dólares. Pero el *branding* no se limita a dos horas de aventuras espaciales, el universo Star Wars se expande desde hace varios años a su línea de juguetes, así como de cómics y videojuegos, productos que consumen, no sólo los menores de 12 años, sino adultos contemporáneos con ingresos suficientes para colmar su afición.

Estamos en la era de los jugueteros multinacionales. Hasbro, el gigante que se encarga –entre otras franquicias– de producir las líneas de juguetes de Star Wars y Jurassic Park, reportó en 2015 su mejor ingreso para un trimestre en los últimos cinco años. Tan sólo por Star Wars la compañía recibió, el año pasado, ingresos de alrededor de 700 millones de dólares en Estados Unidos. Aunque no existen datos oficiales sobre el rango de edades de los que adquirieron los productos, cualquiera que esté leyendo este artículo sabe que no son pocos los mayores de 25 años que coleccionan naves y figuras de acción, entre distintos artilugios. Hoy, tener un androide es posible: por 150 dólares miles de fans se hicieron de un BB-8; y por 200, de un Halcón Milenario de Lego.

Los que se encuentran entre los **25** y **35 años** son **consumidores** de la **nueva generación** que están **comprando** en **internet**

Pero este espíritu lúdico se ha vuelto también la gallina de los huevos de oro y el síndrome de Peter Pan para el sector de lujo. Y es aquí donde se separan los niños de los hombres en un sentido estrictamente económico. Si bien los llamados *kidults* ("niñultos") participan de actividades propias de los niños, como acudir a un parque de diversiones como Six Flags o Disneyland, no se trata necesariamente de un nicho con jóvenes de poder adquisitivo alto. Lo mismo sucede con los "adultescentes", que todavía dependen de sus padres así tengan 30 años cumplidos, o los *twixters*, que bien podrían clasificarse dentro de los llamados mileuristas, aquel sector de adultos jóvenes surgido la década pasada en Europa y que hace referencia a los que ganan alrededor de mil euros mensuales (unos 20 mil pesos), cantidad suficiente para sobrevivir pero no para independizarse en un mundo europeo en crisis.

QUIERO Y PUEDO

"Libertad" es la palabra mágica cuando hablamos de lujo. Libertad para elegir y libertad para adquirir. Pero se trata también de estilo y de buen gusto. El lujo, tal como lo define el diseñador Karl Lagerfeld, es combinar "la sencillez de una camiseta con un vestido costoso", pero también es lo opuesto a lo vulgar, según lo entendía Coco Chanel. Los jóvenes de entre 25 y 40 años que cuentan con un poder adquisitivo alto, sin embargo, pertenecen a una nueva tendencia. De acuerdo con Abelardo Marcondes, CEO del Instituto Luxurylab, empresa dedicada al sector de lujo y sede de la Luxury Management School en México, "los que se encuentran entre los 25 y 35 años son consumidores de la nueva generación que están comprando en internet. Se graduaron, están trabajando y ya son independientes. Tienen capacidad de comprar productos premium o de lujo".

Ellos son responsables, en parte, del crecimiento que ha experimentado México en este mercado. En 2014, nuestro país se convirtió en el líder de Latinoamérica en el mercado de lujo, por arriba de Brasil y Argentina. En aquel año hubo "14 mil millones de dólares de venta en productos y servicios de lujo", dice Abelardo Marcondes. Pero este crecimiento, además de beneficiar *per se* a las marcas internacionales, "es un monto bastante importante que genera muchísimos empleos para la economía, una mejor capacitación de mano de obra para todas las categorías de lujo y permite que el país mejore cada vez más su servicio, no sólo en el sector de lujo, sino en todos porque se produce una oxigenación".

De esta manera, marcas cuyo perfil de consumidores no tiene un poder adquisitivo tan alto, se enfocaron también en mejorar su calidad y servicio. "Las marcas en general buscan superar sus límites, mejorar su servicio, la calidad de sus productos, independientemente de que se trate de un hotel tres estrellas. Todo esto creó un impacto en un consumidor que ya no va aceptar pagar un precio por algo que no lo justifica", asegura el CEO del Instituto Luxurylab.

En los últimos años, marcas que parecían tan lejanas, como John Varvatos, han arribado a México a los grandes centros de consumo de lujo como Polanco, las Lomas y Santa Fe en la Ciudad de México, o San Pedro Garza García en Monterrey y Andares en Guadalajara. Irse de *shopping* no es exclusivo de las mujeres, el mercado masculino ha crecido para permitir que la oferta a través de publicaciones globales enfocadas en estilo de vida, como *GQ*, *Robb Report* y *Esquire*, tengan un nicho fiel en el que las marcas de lujo deciden invertir parte de su pauta comercial. De igual modo, periódicos de circulación nacional editan suplementos de estilo de vida, porque hay un consumo creciente y ávido de lo novedoso.

Los adultos jóvenes que son independientes "tienen capacidad de comprar productos premium o de lujo. Es un sector bastante atractivo para moda, licores, belleza y accesorios", dice Marcondes. No obstante, estos consumidores jóvenes con un poder adquisitivo alto, no sólo están atentos a esos "juguetes" que ofrece el mercado, "los consumidores de entre 25 y 35, más que productos de lujo buscan experiencias de lujo. Entonces están dispuestos a gastar menos en ropa o relojes y en [productos de] ostentación, y más en experiencias inolvidables o en tecnología".

De este modo, los dispositivos de uso personal no sólo se vuelven un sello de estatus, como puede ser la versión más reciente del iPhone, sino también resultan una herramienta de compra. "La mayoría de las personas que tiene un poder adquisitivo más alto, busca a través de su propio celular poder hacer todo", comenta Abelardo Marcondes. Por consiguiente, es posible seguir –a través de redes sociales o como suscriptores– a marcas de electrónicos, accesorios, automóviles, bebidas premium, y estar siempre al día.

“14 mil millones de dólares
se vendieron en México en
productos y servicios de lujo
durante 2014”
(Instituto Luxurylab)

EL MUNDO ES UNA JUGUETERÍA

Audífonos de diseño, ediciones especiales y drones con Wi-Fi son parte de los juguetes que ofrece un mercado que sabe satisfacer a los consumidores más exigentes. Aquí una selección de productos de excelente calidad.

AUDÍFONOS ULTRASONE EDITION 5
La compañía alemana de audio, Ultrasone, limitó a 555 unidades este modelo que, entre otras características, presenta la tecnología S-Logic EX que permite una experiencia de sonido similar a la de un estudio profesional. Entre los materiales usados están la madera de roble de árboles de más de 100 años de edad, el titanio y la piel de cordero de Etiopía. Están hechos a mano.

www.ultrasone.audio
Precio 5,000 dólares

DRON BEBOP 2 DE PARROT
Con apenas medio kilo de peso, presume una autonomía de 25 minutos. Este juguete ultraintuitivo tiene una cámara “ojo de pescado” de 14 megapíxeles, video full HD 1080p, GPS de última generación y ocho gigas de almacenamiento. Su conectividad Wi-Fi incluye conexión a Drone Academy para compartir videos y datos. Una maravilla.

store.parrot.com
Precio 549 euros

En el **mercado del lujo** no se trata sólo de precios, sino de **exclusividad** y **conocimiento**

JUGUETES DE SIEMPRE

Si es válido decir que entre los hombres existen atavismos posmodernos, uno de éstos es la pasión por los automóviles y los relojes. Y su demiurgo es un *homo ludens* de cepa que conocemos con el nombre de James Bond, el Agente 007. A lo largo de poco más de 50 años, el personaje británico se ha erigido como un arquetipo del hombre que conserva la curiosidad de la infancia, la intrepidez de la adolescencia y la seguridad del hombre independiente. Aunque a decir verdad, el genio creador de los juguetes que el espía inglés utiliza para salvar al mundo o seducir a una mujer, son proveídos por Q, la mente maestra detrás del departamento de investigación y desarrollo del Servicio Secreto Británico en la mayoría de las películas de la saga.

En cuatro de las seis películas que protagonizó Sean Connery en los sesenta, Bond utiliza un Rolex Submariner. Se trata de un modelo legendario de la marca cuya versión 2015 (para bucear con tiburones blancos en jaula en la Isla de Guadalupe, hablando de experiencias de lujo) ronda los 150 mil pesos. En *Thunderball* (1965), por ejemplo, utiliza un Breitling Navitimer, reloj de la marca suiza que ha revolucionado la medición del tiempo desde hace más de un siglo y que actualmente colabora con la automotriz Bentley. Ésta, a su vez, ha estado presente en varias novelas y en un par de películas de la saga de Bond. Otras marcas de lujo, como Alfa Romeo, BMW, Jaguar y Aston Martin han complacido la pupila de millones de caballeros que sueñan –y a veces logran– hacerse con uno de estos juguetes motorizados. En *La espía que me atrapó* (1977), Bond recibe de Q un juguete muy especial, mientras se encuentra en Cerdeña. Se trata de un Lotus Esprit S1 color blanco que tiene la capacidad de transformarse en un submarino y está equipado con un sistema antimisiles. Un juguete que fue subastado en 2013 por 865 mil dólares. Poderoso caballero es don dinero.

Lotus Esprit S1

nunca es suficiente

Podría editarse un libro (de hecho los hay) de la variedad de juguetes y *gadgets* que el 007 ha utilizado a lo largo de las décadas, pero la vida real –como bien sabemos– supera a la ficción. El mercado de lujo es un tópico literalmente caro para los editores de algunas de las mejores casas del mundo. La prestigiosa editorial alemana teNeues –fundada en 1931– se ha convertido en una de las editoras de estilo de vida más sofisticadas. Además de colaboraciones con marcas como Cartier, Porsche y Chopard, han publicado ediciones de colección de Mercedes Benz, Ed Hardy, Ferrari y Dior, entre otras. Entre sus títulos más cotizados está *Luxury Toys For Men: The Ultimate Collection* (2014), un volumen explícito que incluye algunos de los juguetes más deseados por cualquier mortal, pero que no cualquiera es capaz de poseer. La premisa de este compendio –ya agotado–, según lo asegura la propia editorial, es la frase de una canción de 1966 de James Brown, que dice categóricamente: "Es un mundo de hombres". Y aunque 50 años después tal aseveración es totalmente discutible, lo cierto es que los hombres conservan ese atavismo –comentado antes– que los hace desear autos, relojes y motocicletas. Juguetes que, bien lo dice este catálogo deluxe impreso, hacen que el corazón del llamado "sexo fuerte" lata con mayor rapidez.

En el mercado del lujo no se trata sólo de precios, sino de exclusividad y conocimiento. "En México, sin duda, la tendencia es la de un consumidor mucho más exigente, más sofisticado, con menos ostentación, cada vez con un conocimiento mayor de la importancia del producto de lujo", dice Abelardo Marcondes del Instituto Luxury Lab. En este sentido, una Harley Davidson es una máquina deseable para cualquier

SNEAKERS COURT CLASSIC DE SAINT LAURENT
El diseño de este calzado es a prueba de miradas. Es un nuevo clásico de la casa francesa, hecho en piel, en colores blanco y negro, que permiten combinarlos con ambos tonos para lucir *trendy* y elegante. Su empeine tiene perforaciones y el nombre de la marca está escrito –discretamente– sobre relieve en la parte del talón.

www.ysl.com
Precio 595 dólares

RELOJ 51-30 AUTOMATIC LTD SW DE NIXON
La empresa del sur de California lleva casi 20 años jugando a hacer relojes… y lo ha hecho bien. De su serie dedicada a personajes de Star Wars hay que celebrar el diseño inspirado en Darth Vader. Sus detalles de diseño incluyen a la Estrella de la Muerte, marcando las seis de la tarde, además de la frase grabada "Most Impressive". Está hecho de titanio, acero inoxidable y una resistencia de 20 ATM. Sí, *impressive*.

www.nixon.com
Precio 2,500 dólares

CHAMARRA BIKER DE JOHN VARVATOS
Ringo Starr e Iggy Pop son algunos de los *rockstars* que han participado en las campañas de este diseñador estadounidense. Su afición por el rock lo ha llevado a tener una sólida colección de chamarras de piel. Esta *biker* fabricada con piel italiana de cordero, de diseño asimétrico, es una exquisitez para una tarde de viento.

www.johnvarvatos.com
Precio 1,898 dólares

aficionado a las motocicletas, pero palidece si se le pone al lado uno los monstruos magníficos incluidos en la selección de Luxury Toys For Men: la Brough Superior SS 100, una belleza de ocho válvulas y 140 caballos de fuerza, fabricada con una aleación de acero y titanio, de producción limitada y un precio de 65 mil dólares.

La exclusividad, sin embargo, no significa exclusión. La llamada *sharing economy* (economía compartida) es un formato de negocio que está creciendo alrededor del mundo a través de distintos tipos de servicio, como Airbnb o Uber. Gracias a estos nuevos formatos de negocio es posible compartir el lujo o experimentarlo. Los hombres de 25 a 40 años con un ingreso alto y un estilo de vida que se acostumbra a lo mejor, también pueden aprovechar esta economía que ofrece la posibilidad de acceder a juguetes y actividades que antes eran exclusivas de multimillonarios.

Algunos ejemplos: Share A Jet Exchange es una red social y servicio *online* que conecta a consumidores que desean compartir un avión privado en viajes a Estados Unidos de América y Canadá. Se trata de un servicio –avalado por The Luxury Institute de Nueva York– que permite a los integrantes de esta comunidad viajar con estilo a un precio de hasta 50% menos. Una opción que, según cuenta Abelardo Marcondes, es posible de alguna manera porque "en los últimos cinco años, México ha recibido muchas marcas de lujo y empresas de aviones privados que han invertido en nuestro país".

Otro ejemplo es Boatabound, empresa que ofrece la renta de yates que pertenecen a alrededor de 13 millones de dueños de estos juguetes marinos en Estados Unidos. Sin necesidad de adquirir uno, se puede disfrutar de una experiencia de lujo en las costas de Miami o California.

PORQUE LO VALES

El prestigiado Wealth-X Institute publicó en 2015 el estudio "Decades of Wealth: The Next 10 Years In Wealth & Luxury". En éste, además de concentrarse en el crecimiento del llamado BRIC, que agrupa a las economías de Brasil, Rusia, India y China, pronostica la riqueza de regiones como África y países como México. Más allá de la controversia sobre el número creciente de millonarios en China y Rusia, el reporte revela algunas tendencias interesantes sobre nuestro país. En concreto, el estudio menciona que el crecimiento de la economía seguirá con paso fuerte (pese al precio de nuestra moneda frente al dólar) gracias a que, a diferencia de Brasil, México tiene tasas arancelarias más bajas que resultan muy atractivas para empresas foráneas (Mercedes Benz abrirá una planta en México). El mercado mexicano "disfruta de una economía competitiva donde hacer negocios es sencillo [*sic*] y la carga tributaria es baja, y donde la población está familiarizada e interesada en la moda y el lujo" gracias a la exposición directa de lo que se consume en Estados Unidos.

La llamada ***sharing economy*** (economía compartida) es un **formato** de **negocio** que está creciendo alrededor del mundo a través de distintos tipos de servicio, como **Airbnb** o **Uber**

TORNAMESA ZERO DE ANALOGUE WORKS
Su base es de madera, pero no de cualquiera. Ésta se obtiene de árboles finlandeses que tienen cualidades acústicas ideales para una tornamesa de primer nivel. Se trata de un juguete de altísima calidad para reproducir vinilos (con certificado ISO 9001), y un diseño elegante y moderno, sello de esta casa inglesa.

www.analogueworks.co.uk
Precio 1,100 dólares

LIBRO *MICK ROCK. THE RISE OF DAVID BOWIE, 1972–1973*, DE TASCHEN
Las ediciones de colección de la casa alemana son un regalo que hay que darse, y mucho más si se es fan de artistas como David Bowie. Este volumen se limita a 1,972 ejemplares firmados por el propio Bowie y su fotógrafo oficial, Mick Rock. Un libro *glam* muy difícil de conseguir, por cierto.

www.taschen.com
Precio 4,000 dólares

MARCADORA PARA PAINTBALL DYE
Este juguete no es para llevar la afición por el gotcha al siguiente nivel… sino al más alto. Más allá de su diseño espectacular, la Dye Assault Matrix es una marcadora soñada por cualquiera que participa en torneos profesionales de paintball. Tiene tres tipos de disparo y el diseño del gatillo es perfecto para realizar un combate versátil.

shop.dyepaintball.com
Precio 1,650 dólares

De acuerdo con el análisis, durante los próximos 10 años se verá una consolidación tanto de aquellos que crearon negocios que eventualmente venderán con ganancias estratosféricas, como de quienes optaron por la independencia. De igual manera, los consumidores de lujo en economías emergentes como la nuestra serán más selectivos debido a:

1 Los nuevos consumidores de lujo viajarán con más frecuencia alrededor del mundo, de modo que estarán más expuestos al lujo global, sus distintos gustos y la variedad de marcas.

2 Los medios están completamente internacionalizados y son accesibles de manera global, lo que permite y permitirá –cada vez más– el consumo de tendencias y estilos que se perciben a través de cuentas de revistas, sitios y publicaciones especializadas.

3 Aquellas personas que se integran al perfil de la gente con ingresos altos estarán más atentas a aprender con mayor rapidez sobre el consumo y el comportamiento de quienes han tenido ingresos altos por tradición.

Un dato interesante, arrojado por el estudio, es que las tendencias se segmentarán cada vez más por países e incluso por ciudades. De esta manera, por ejemplo, los "juguetes" y modas que consuma el nicho de jóvenes adultos con poder adquisitivo alto en Monterrey serán distintos a los que consuma su contraparte en la Ciudad de México. A su vez, las marcas de lujo se enfocarán cada vez más en el servicio para diferenciarse de sus competidores. ¿Por qué un Audi y no un Alfa Romeo? Una manera de hacerlo será crear productos o servicios a la medida de sus clientes. La personalización como signo de exclusividad.

EL MUNDO ES DE LOS *MILLENIALS*

"El mundo es de los jóvenes", cliché que se renueva con cada generación, resulta cada vez más preciso y a una edad cada vez más temprana. Los *millenials* han crecido de la mano de la tecnología porque ellos la están creando. La fundadora de Theranos Wellness Centers, Elizabeth Holmes, tiene 32 años, es soltera y posee una fortuna de 4 mil 500 millones de dólares. Evan Spiegel, uno de los creadores de Snapchat, tiene 25 años, es soltero y amasa una riqueza de 2 mil 100 millones de dólares. Sus pasatiempos: *snowboarding*, *jet skiing* y coleccionar autos de lujo.

Ser tu propio Santa Claus parece ser la consigna de los jóvenes que emprenden y, de esta manera, poder satisfacer esas experiencias de lujo o adquirir los juguetes que siempre han deseado. A eso juegan los consumidores con un poder adquisitivo alto y que han decidido adelantar –con frecuencia– su regalo de Reyes.

"En México, sin duda, la tendencia es la de un consumidor mucho más exigente, más sofisticado, con menos ostentación, cada vez con un conocimiento mayor de la importancia del producto de lujo. La gente no piensa sólo en estatus, sino en poder sentirse bien y tener un producto que trae un beneficio para el ambiente, una experiencia exclusiva o que de alguna manera se identifique con su propia historia", concluye Abelardo Marcondes, CEO del Instituto Luxury Lab.

La juguetería está abierta, sólo hay que saber elegir para ponerse a jugar.

CÁMARA OM-D E-M10 MARK II DE OLYMPUS
Apenas este pasado mes de marzo salió a la venta en Amazon este nuevo producto de la marca japonesa. La edición limitada tiene un tono café vintage que seduce. Entre las posibilidades que ofrece está su velocidad de captura de hasta 8-1/2 fps, conectividad Wi-Fi para compartir fotos, 14 filtros de retoque, 16.1 millones de píxeles y una estabilidad sorprendente.

www.olympusamerica.com
Precio 900 dólares

KIT SPECTRE DE S. T. DUPONT
La casa francesa tiene una tradición de casi 150 años en la manufactura de plumas y encendedores, dos indispensables de un caballero. Su *box set* edición limitada de la película *Spectre* del Agente 007 es soberbia. Dentro de una caja laqueada en negro se incluye una pluma fuente y un bolígrafo de la colección Spectre, así como dos encendedores, uno de ellos con el magnífico logo de pulpo de la película. Para jugar a ser Bond.

www.spectre.st-dupont.com
Precio 4,200 libras

Los ***millenials*** han crecido de la **mano** de la **tecnología** porque **ellos la están creando**

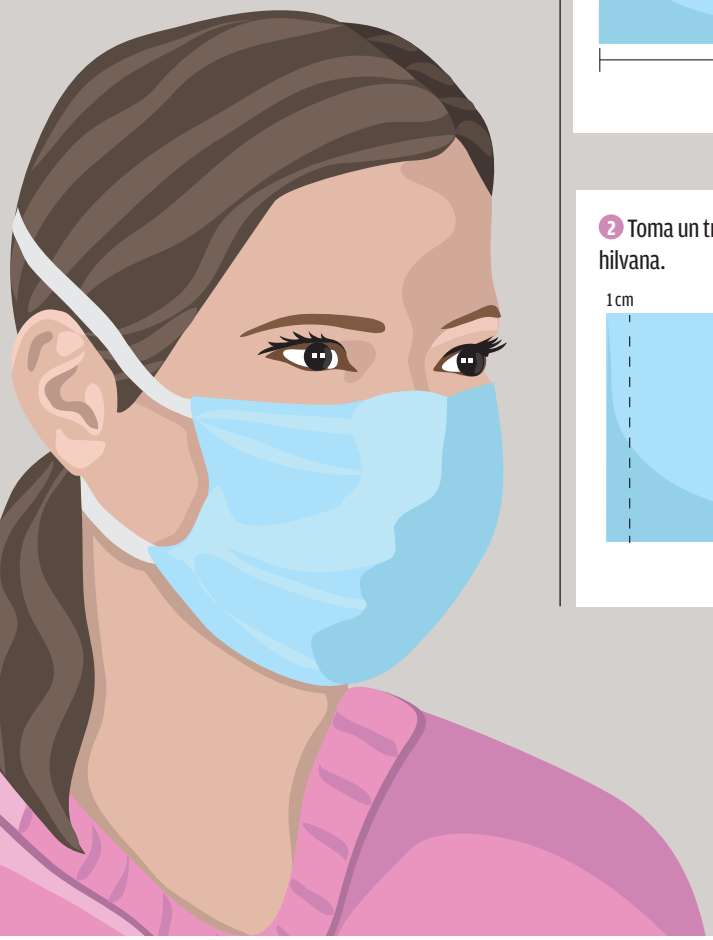
FUENTE:
"Star Wars Total Franchise Revenue", Statistic Brain Research Institute, Disponible en http://www.statisticbrain.com/star-wars-total-franchise-revenue/ (Consultado el 6 de marzo de 2016).

HAZ TUS CUBREBOCAS Y AHORRA

Revisa también el video en **http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=1552**

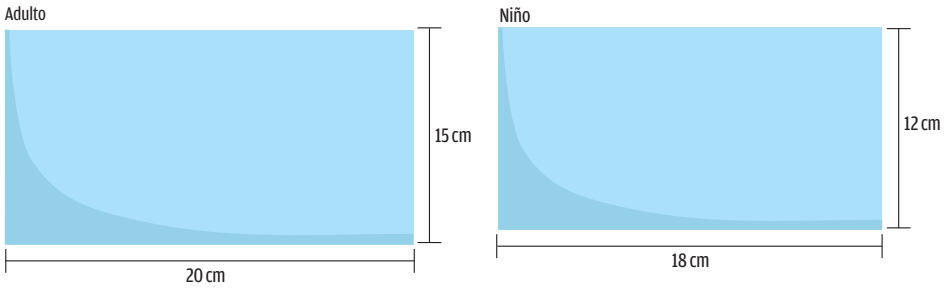
MATERIAL

- Medio metro de pellón de grosor medio (F800, A500 o #87), suficiente para elaborar unas 25 piezas para niño o 20 para adulto
- Resorte tubular o plano, muy delgado: 60 cm por cada cubreboca
- Hilo
- Tijeras
- Regla
- Lápiz

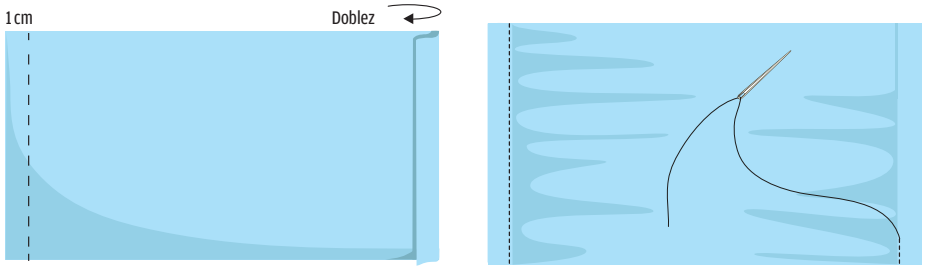


PROCEDIMIENTO

1 Aprovechando al máximo la tela, traza rectángulos de los siguientes tamaños, según sea el caso, y córtalos: para adulto, de 20 cm x 15 cm; y para niño, de 18 cm por 12 cm.

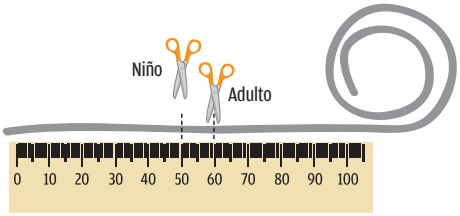


2 Toma un trozo de tela, haz un doblez de hasta un centímetro en cada lado (en los lados más cortos), e hilvana.



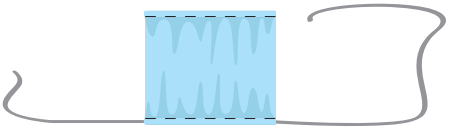
No olvides elaborarlos con higiene, limpiando las superficies y lavando previamente tus manos

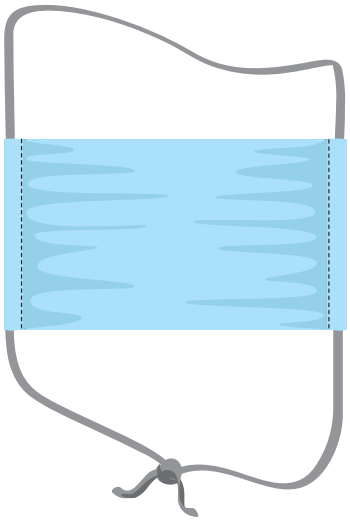
3 Corta también tramos de resorte, con las siguientes dimensiones, según sea el caso: para adulto, de 60 cm a 70 cm; y para niño, de 50 cm a 60 cm.



Quema un poco los extremos para evitar que se deshilache.

4 Finalmente, coloca el resorte y amarra.



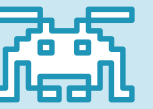


SUGERENCIAS

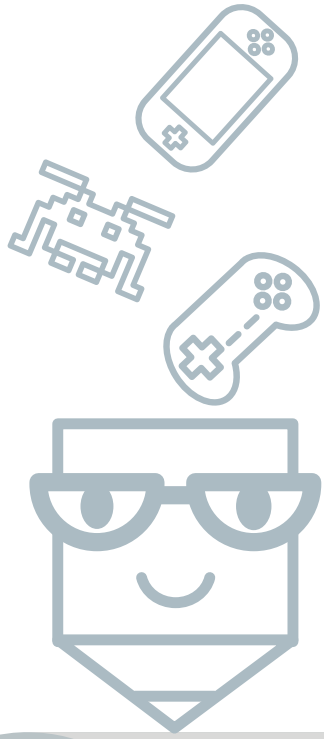
- No olvides elaborarlos con higiene, limpiando las superficies y lavando previamente tus manos
- No selecciones el pellón grueso, es más rígido y difícil de manipular, además dificulta la respiración
- Usa de uno a tres cubrebocas por día, dependiendo de qué tanto se desgasten por la humedad de la respiración y estornudos o tos
- Para desecharlo, retira el resorte, desecha la tela dentro de una bolsa de plástico, ciérrala y deposítala en la basura

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO

EL PRECIO DE SER UN GEEK



MÁS ALLÁ DEL ESTEREOTIPO, SI ERES UN FANÁTICO DE LOS PRODUCTOS TECNOLÓGICOS SEGURAMENTE GASTAS MUCHO DINERO EN ELLO. SI NO ERES CONSCIENTE DE CUÁNTO, SIGUE LEYENDO, TE LLEVARÁS UNA SORPRESA QUE TE PROVOCARÁ UN ERROR 404 EN LA BILLETERA



Es común escuchar la palabra *geek* para referirse a alguien con mucho conocimiento o interés en las nuevas tecnologías y la informática, especialmente, aunque también abarca a los fanáticos de las historietas, los juegos de rol, entre otras aficiones.

Noel García, director de Fomento GEEK, empresa incubadora de talento mexicano joven, especializado en Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), explica que en los últimos años el término *geek* se ha relacionado con la innovación y la tecnología, e identifica a personas con un grado alto y especializado de conocimiento en tecnologías.

Se trata de consumidores asiduos de los más actualizados dispositivos o del *software* más avanzado. Viven conectados a las redes sociales y, en algunos casos, saben programar en algún lenguaje informático.

Además, son amantes del cine, los cómics, la literatura fantástica, las figuras de colección, las series de televisión más complejas y los videojuegos épicos. Su manera de vestir es desenfadada, casual, y su vocabulario se distingue por el uso excesivo de anglicismos y términos técnicos.

Según la Real Academia de la Lengua (RAE), la tecnología es el conjunto de teorías y técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico. Es decir, pasar de la teoría a la práctica.

Ya sea en forma de dispositivos móviles, reproductores multimedia, consolas de videojuegos, dispositivos de conexión a internet, relojes de última generación, aplicaciones, aprovechamos los avances de la tecnología para casi todos los aspectos de la vida.

Una prueba de esto la aportan las Estadísticas sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de Información y Comunicaciones en los Hogares 2014, las más recientes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

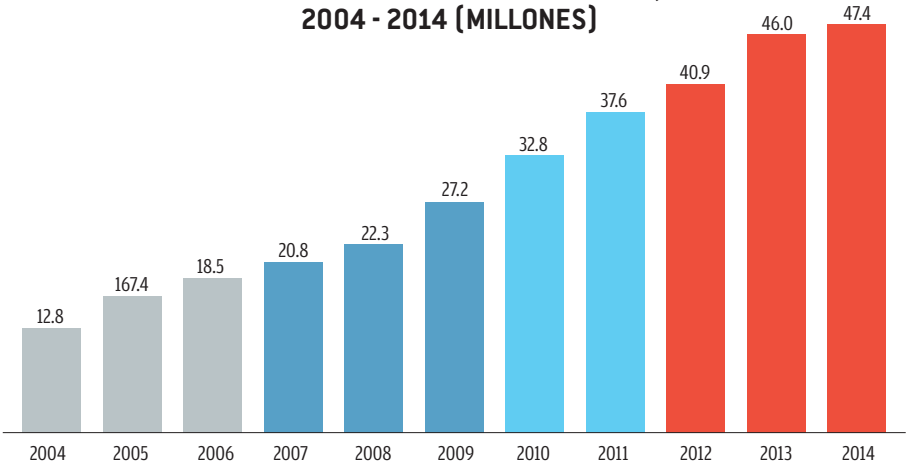
EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO EN LOS HOGARES

Equipo	Porcentaje
Hogares con energía eléctrica	99.5
Hogares con televisión	94.9
Hogares con servicio de telefonía	63.4
· Solamente línea fija	21.6
· Solamente telefonía celular	25.7
· Hogares con telefonía fija y celular	16.1
Hogares con radio	73.3
Hogares con computadora	38.3
Hogares con televisión de paga	38.1
Hogares con conexión a internet	34.4

Nota: La suma de los parciales no corresponde con el total por ser una pregunta de opción múltiple. Cifras preliminares correspondientes a abril de 2014.
Fuente: INEGI. Módulo sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares.

Internet es el acceso a una amplia gama de información, aplicaciones, programas, redes sociales, servicios y productos, de ahí que cada año se incremente el número de usuarios en el país.

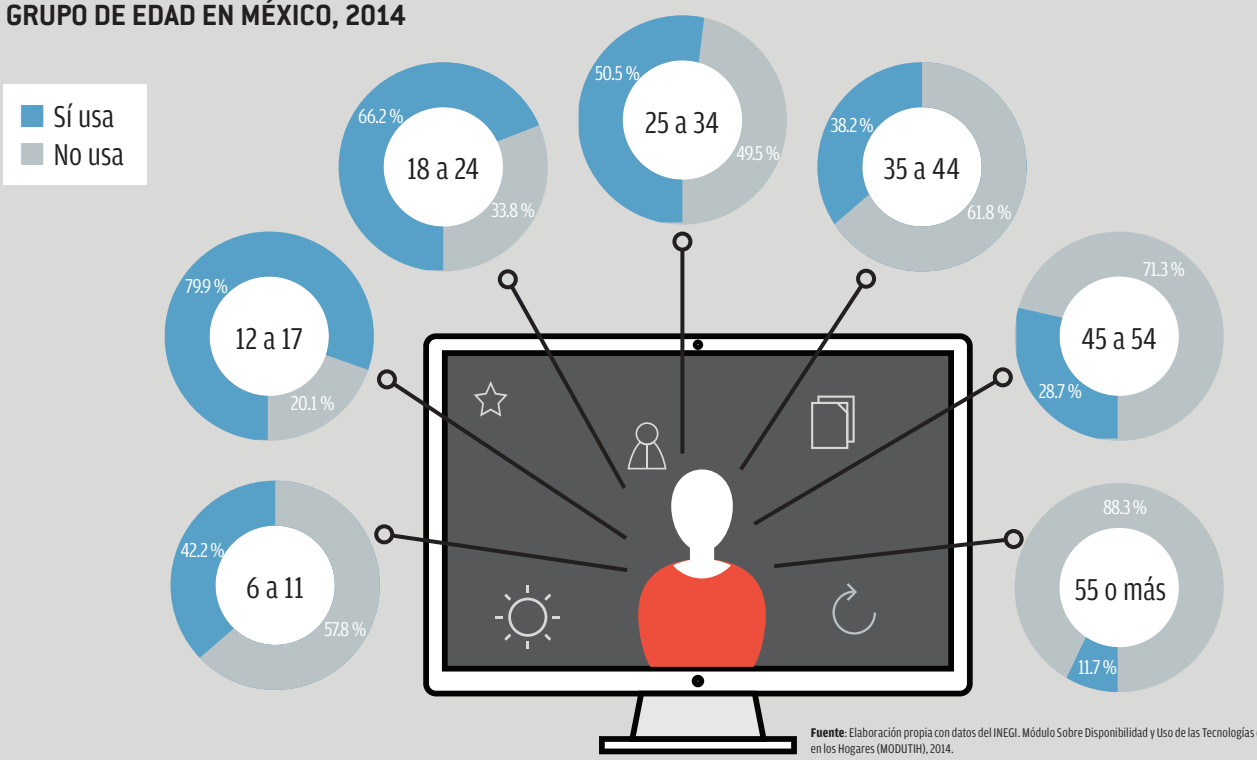
USUARIOS DE INTERNET EN MÉXICO, 2004 - 2014 (MILLONES)



Fuente: Elaboración propia con datos del INEGI. Módulo Sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares (MODUTIH), 2014.

De estos usuarios, 74.2% tiene menos de 35 años, siendo las personas de entre 12 y 24 años quienes más usan internet.

PROPORCIÓN DE USUARIOS DE INTERNET POR GRUPO DE EDAD EN MÉXICO, 2014

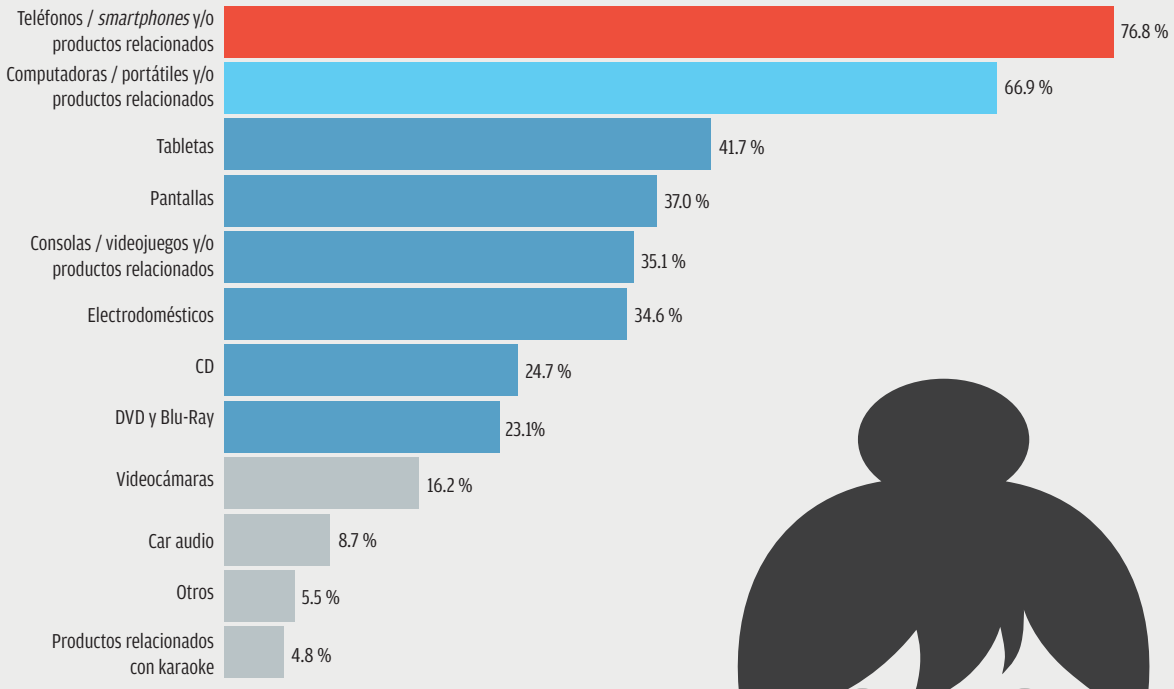


Fuente: Elaboración propia con datos del INEGI. Módulo Sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares (MODUTIH), 2014.

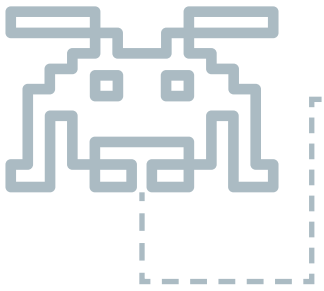
Fuente: Elaboración propia con datos del INEGI. Modúlo Sobre Disponibilidad y Uso de las Tecnologías de la Información en los Hogares (MODUTIH), 2014

Asimismo, el estudio sobre hábitos de consumo relacionados con productos electrónicos, que realizó la empresa Mercawise —dedicada a la investigación de mercados *online*— en septiembre de 2014, reveló que 60.6% de los participantes mostraban bastante o muchísimo interés en la electrónica. Los productos más adquiridos fueron teléfonos/*smartphones* y/o productos relacionados, así como computadoras/laptops y/o productos relacionados.

QUÉ TIPO DE PRODUCTOS ELECTRÓNICOS SUELES COMPRAR?



Nota: No suma 100% por ser una pregunta multirespuesta.
Fuente: "Estudio de mercado sobre hábitos de consumo relacionados con productos electrónicos", Mercawise.



Este mismo estudio revela que la mitad de los entrevistados (50.4%) no se considera un *geek*; 41.6% un poco y 8% totalmente.

EL PRECIO QUE SE PAGA

Dada la cantidad de dispositivos en el mercado, algunos de ellos onerosos, adelantamos que es caro ser un *geek*.

Para estar al tanto de los costos de lo último en tecnología basta revisar el siguiente cuadro con los precios mínimos y máximos de algunos dispositivos, datos recabados por personal de la Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC) de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Cabe precisar que los precios presentados en el cuadro varían según las especificaciones técnicas y accesorios, y hay que recordar también que cada semana surgen nuevos productos, con nuevas características y funciones, lo que puede afectar a los precios.

EJEMPLO DE PRECIOS DE DISPOSITIVOS

Producto	Precio mínimo ($)	Precio máximo ($)	Diferencias	
			($)	(%)
Audífonos bluetooth	550	10,038	9,488	1,725
Audífonos de alta fidelidad	2,300	7,038	4,738	206
Cámara digital	1,290	31,024.15	29,734	2,305
Cámara web	129	1,103	974	755
Componente de audio	1,119.30	17,999	16,880	1,508
Computadora de escritorio	5,999	47,999	42,000	700
Computadora portátil	4,199	51,999	47,800	1,138
Consola de videojuego	2,799	8,299	5,500	196
Disco duro portátil	1,199	7,599	6,400	534
Dron	690	24,999	24,309	3,523
DVD / Blu-Ray	495	3,499	3,004	607
Lector de libros electrónicos (e-Readers)	1,499	5,699	4,200	280
Smartwatch	6,799	21,999	15,200	224
Smartphone	9,999	18,499	8,500	85
Multifuncional láser	1,999	6,999	5,000	250
Pantalla LED (de 32" a 80")	4,419	68,799.20	64,380.20	1,457
Presentador láser	199	1,799	1,600	804
Reproductor multimedia	3,699	7,499	3,800	103
Sistema de teatro en casa	1,499	7,999	6,500	434
Tabletas	1,559	19,799	18,240	1,170
Telescopio	619	18,690	18,071	2,919
Videocámara	2,490	10,899	8,409	338
TOTAL	55,549.30	400,276.35	344,727	621

La información presentada es únicamente para fines informativos y comparativos.
Con base en el artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por Profeco no pueden ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
Fuente: Precios recabados por el programa Quién es Quién en los Precios el 24 de febrero y en sitios de internet del 23 al 24 de febrero de 2016, por lo que a la fecha de la publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

Si suponemos la compra total de los artículos incluidos en el cuadro anterior, el desembolso mínimo puede ser de más de 55 mil pesos y si es por los productos más caros, alcanzaría los 400 mil pesos.

Pero no todo son dispositivos, también están los costos por servicios, como la conexión a internet de banda ancha, fija o móvil. El precio estará en función de tus necesidades, es decir, consumos adicionales de voz (minutos), datos (MB) y mensajes de texto, entre otros.

Un plan de internet móvil va desde 179 pesos, con 400 MB disponibles, hasta $1,699 por un plan con 30 GB. O bien puedes contratar un servicio triple play (televisión de paga, teléfono fijo e internet de banda ancha) con renta mensual de hasta $2,099. En relación con los servicios *streaming* de audio o video, su costo mensual va desde $69 a $159 pesos mensuales.

El comportamiento *geek* ante el consumo está más informado, por lo tanto, si un dispositivo le ofrece la misma funcionalidad de tres, el ahorro que obtienen es significativo para estos "expertos".

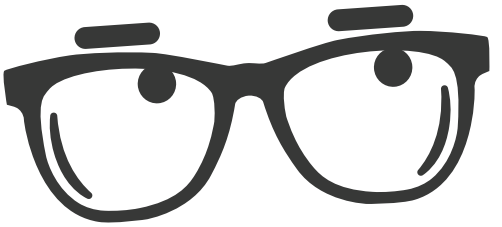
PRECIOS DE PRODUCTOS RELACIONADOS CON LA MODA GEEK

Producto	Precio mínimo ($)	Precio máximo ($)	Variación
Llavero de figura	100	329	229
Playera con estampado	200	699	499
Figura de Star Trek	300	550	250
Gorra	120	199	79
Taza en forma de lente de cámara	119	3,699	3,580
Reloj de Dr. Who	1,300	2,167	867
Memoria USB de figura (32GB)	130	350	220
Gorro con auriculares bluetooth	299	899	600
Chamarra Star Wars	800	1,999	1,199
Reloj de pared geek	499	650	151
Mochila de Star Trek	1,549	3,681	2,132
Lentes (sólo armazón)	60	1,770	1,710
Total	5,476	16,992	11,516

La información presentada es únicamente para fines informativos y comparativos. Los precios a la fecha de publicación pudieron haber cambiado.
Con base en el artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la Procuraduría Federal del Consumidor no pueden ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
Fuente: http://www.geekit.mx, http://geekeando.mx, http://store.agenciageek.com, http://www.geekcorner.mx, http://geekdepot.mx, www.mercadolibre.com.mx (Consultadas del 22 al 23 de febrero de 2016).

QUE LO SEPA EL MUNDO

Dentro de este grupo de apasionados por la tecnología hay quienes lo muestran con orgullo, muchas veces a través de su ropa y de los accesorios que utilizan también expresan su peculiar gusto. En internet puedes adquirir artículos relacionados con el tema, ya sea con frases, líneas de código, gráficos, personajes de cómics o logotipos plasmados en playeras, mochilas, tazas, juguetes, figuras, llaveros y memorias USB, entre otros.



RECOMENDACIONES

El conocimiento de los *geeks* crece al ritmo del avance tecnológico. Por tal motivo, pertenezcas o no a este grupo, te hacemos una serie de recomendaciones para ayudarte al momento de realizar tus compras:

a) Antes de contratar o comprar cualquier equipo o servicio investiga las características y modalidades del soporte técnico que ofrece la empresa, sus horarios y días de atención.

b) Tal y como sucede con muchos servicios y productos, son muy útiles las recomendaciones de otros *geeks* que lo han contratado o usado antes.

c) Pregunta por la garantía de cada dispositivo que compres.

d) Antes de comprar, compara precios en al menos tres establecimientos.

e) Verifica que el instructivo esté en español.

f) Guarda los comprobantes de pago para cualquier duda o aclaración.

g) Formaliza mediante contratos por escrito donde se especifiquen claramente las condiciones de los servicios que contratas.

h) Para compras a través de sitios de internet, verifica los estándares de seguridad con el fin de evitar que tu información personal y financiera sea interceptada y usada en tu perjuicio.

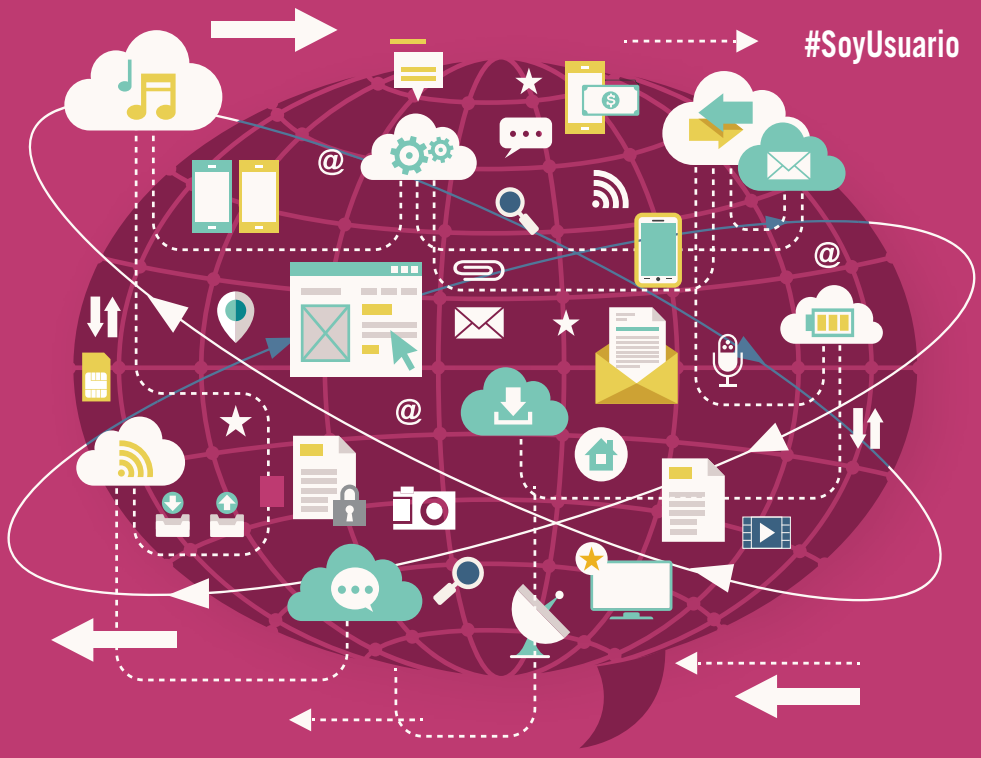
La **Dirección General de Estudios sobre Consumo** realiza el monitoreo de tiendas virtuales con el fin de dar a conocer los sitios que cumplen o incumplen con lo establecido en el artículo 76 bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor. Puedes consultar los resultados en **http://www.profeco.gob.mx/ecomercio/Ultimo_Monitoreo.pdf.** De igual forma, el programa Quién es Quién en los Precios (QQP) te ayuda a comparar los precios de los aparatos electrónicos que buscas. Consúltalos en **http://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx** o descarga la aplicación para dispositivos Android o iOS en sus respectivas tiendas oficiales.

Fuentes:

- Entrevista: Noel García, Chief Executive Officer de Fomento GEEK.
- "10 ideas para entender y tener éxito en el mercado geek", *Revista P&M*. Disponible en http://www.revistapym.com.co/destacados/10-ideas-descubrir-mercado-geek. (Consultado el 25 de febrero de 2016).
- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE). Disponible en http://dle.rae.es/?w=diccionario (Consultado el 25 de febrero de 2016).
- "Los 10 geeks más ricos del mundo", *Forbes México*. Disponible en http://www.forbes.com.mx/los-10-geeks-mas-ricos/ (Consultado el 23 de febrero de 2016).
- "Estadísticas sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de Información y Comunicaciones en los Hogares 2013", Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
- "Consultoría especializada en mercado y regulación de telecomunicaciones y tecnologías de la información", Boletín de The Competitive Intelligence Unit. Disponible en http://the-ciu.net/nwsltr/223_1Distro.html (Consultado el 22 de febrero de 2016)
- "Ciencia y Tecnología. Sociedad de la Información", Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Disponible en http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=19007 (Consultado el 22 de febrero de 2016).
- "Estadísticas a propósito del... Día mundial del internet (17 de mayo). Datos nacionales", Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Disponible en http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/internet0.pdf (Consultado el 22 de febrero de 2016).
- "Tercer Informe Trimestral Estadístico 2015", Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT). Disponible en: http://cgpe.ift.org.mx/3ite15/ (Consultado el 23 de febrero de 2016).
- "11º estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en México 2015", Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI). Disponible en https://www.amipci.org.mx/es/estudios (Consultado el 23 de febrero de 2016).
- "Estudio de mercado sobre hábitos de consumo relacionados con productos electrónicos", Mercawise. Disponible en http://www.mercawise.com/estudios-de-mercado/estudio-de-mercado-sobre-habitos-de-consumo-relacionados-con-productos-electronicos (Consultado el 22 de febrero de 2016).

www.profeco.gob.mx
www.soyusuario.ift.org.mx

#SoyUsuario



CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LAS Y LOS USUARIOS DE TELECOMUNICACIONES

SUBPROCURADURÍA DE TELECOMUNICACIONES

1. Libertad de elegir
2. A la portabilidad y el desbloqueo
3. A condiciones de contratación claras, justas y equitativas
4. Cargos por servicio
5. A la calidad en el servicio y en el equipo terminal
6. A la información
7. A la protección
8. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga (Por cable o vía satélite)
9. A la suspensión del servicio por reporte de robo o extravío
10. De acceso gratuito a un número telefónico de servicios de emergencia
11. A la no discriminación
12. A la privacidad y a la protección de datos personales
13. De accesibilidad de los usuarios con discapacidad

CONTÁCTANOS

/ProfecoOficial
@Profeco
ProfecoTV

Teléfono del Consumidor en Línea
www.telefonodelconsumidor.gob.mx
www.concilianet.profeco.gob.mx

ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES
SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO

Nuestro compromiso es ponértela fácil

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

Marca al 55 68 87 22 o al 01 800 468 87 22
o entra a
telefonodelconsumidor.gob.mx

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO,** LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

LABORATORIO PROFECO

MERMELADA DE FRESA Y CAJETA

La más dulce compañía

Continuamos la revisión de la calidad de productos untables. La mermelada de fresa y la cajeta son los productos que pasamos por el Laboratorio para verificar qué nutrientes nos proporcionan y si respetan las normas de calidad. Los hallazgos van a cambiar tu manera de ver estas suculentas bendiciones de la gastronomía nacional

Las mermeladas y cajetas, por su composición, son alimentos dulces que se emplean habitualmente como complemento untable de otros alimentos, incrementando así la ingesta calórica del consumidor, siempre en relación con la ración que se consume y con la composición del producto preferido. Según las diferentes marcas, varían en la cantidad de fruta –en el caso de las mermeladas– y en los azúcares añadidos. Para quienes controlan el consumo, hay productos untables de estas variedades que adicionan edulcorantes no calóricos.

Las mermeladas son una forma tradicional de conservar frutas. Este delicioso producto es el resultado de la cocción y concentración del jugo y pulpa de, por ejemplo, fresas sanas, limpias y con el grado de madurez adecuado. La industria les adiciona edulcorantes nutritivos y agua, agregando o no aditivos permitidos, envasados en recipientes herméticos y procesados térmicamente para garantizar su inocuidad.

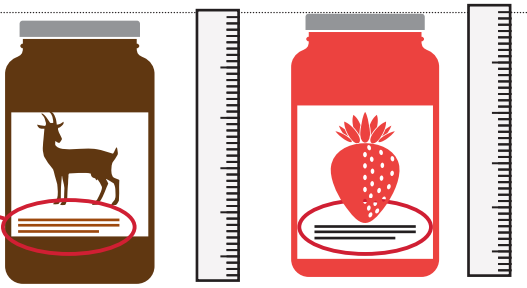
La mermelada de fresa tiene un mercado importante en nuestro país, motivo por el cual nos decidimos por las mermeladas de esta fruta para realizar este estudio. De acuerdo con la **Norma Mexicana NMX-F-131-1982. Alimentos para humanos. Frutas y derivados. Mermelada de Fresa**, el porcentaje requerido de fruta debe de ser al menos 40% de fresa del contenido total, y no permite la adición de colorantes ni saborizantes artificiales.

Por su cuenta, la cajeta, ese delicioso dulce tradicional mexicano, según la **Norma Mexicana NMX-F-743-COFOCALEC-2011. Sistema Producto Leche. Alimentos. Lácteos. Alimento regional. Cajeta. Denominaciones, Especificaciones y Métodos de prueba**, es el producto elaborado con leche fluida, 100% de cabra o 100% de vaca, adicionada de azúcares u otros aditivos e ingredientes permitidos por la Secretaría de Salud —con excepción de almidones de cualquier tipo—, que se tratan térmicamente hasta obtener la viscosidad y color necesarios que caracterizan al producto. Su nombre se deriva del cajete de madera de tejamanil de pino utilizado para envasarla de forma artesanal. Sobre la fórmula y presentación, algunos productores han variado sus productos para ofrecer alternativas como la cajeta de leche quemada, de leche envinada y otras con nuez, almendra, cacahuate o caramelo.

EL ESTUDIO

Se analizaron 16 cajetas (dos de leche de vaca y 14 de leche de cabra) y 18 mermeladas, entre ellas algunas reducidas en azúcar.

Medimos su contenido neto y verificamos que cumpliera con lo declarado en la etiqueta.



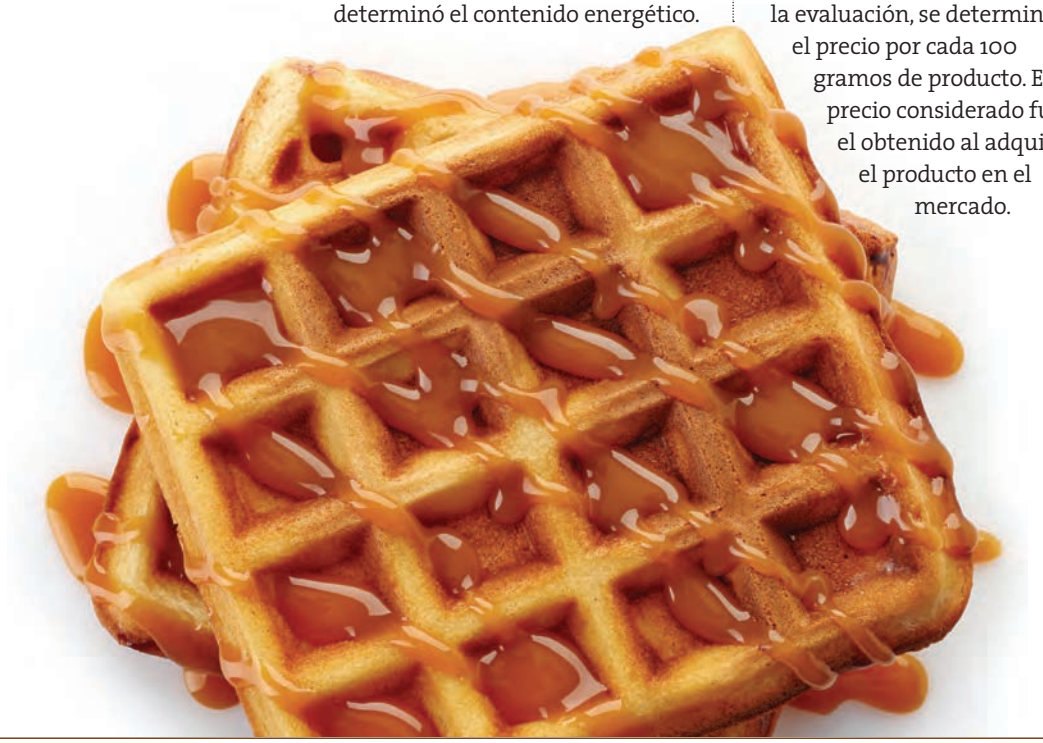
Se revisó que la información que contiene la etiqueta de los productos cumpliera con los requisitos de la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.** Se evaluó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición. En el caso particular de los que se ostentan como reducidos en azúcar, revisamos que cumplieran estas declaraciones.

En mermeladas se midieron los contenidos de fruta, proteína, azúcares, grasa y sodio.

En cajetas se verificó la cantidad de proteína, azúcares, sodio y grasa, así como que el origen de ésta última proviniera de la leche con la que según se elaboró el producto y se declara en la etiqueta. Se verificó también que dentro de su composición no presentara almidón. Medimos los contenidos de calcio para corroborar que el producto proviene de la leche e informar sobre el contenido de este nutriente.

En todos los productos se determinó el contenido energético.

Aunque no fue motivo de la evaluación, se determinó el precio por cada 100 gramos de producto. El precio considerado fue el obtenido al adquirir el producto en el mercado.



Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia son:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

- **NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

- **NMX-F-131-1982**. Alimentos para humanos. Frutas y Derivados. Mermelada de Fresa.

- **NMX-F-743-COFOCALEC-2011.** Sistema Producto Leche. Alimento. Lácteos. Alimento Regional. Cajeta. Denominación, Especificaciones y métodos de prueba.

Ficha técnica

Periodo de muestreo:
14 y 15 de diciembre de 2015
Periodo del estudio:
14 de diciembre de 2015 al 15 de febrero de 2016
Marcas analizadas: 34
Pruebas realizadas: 3,407

Cajeta de leche de cabra

MARCA	Chivi Kids	CORONADO	Soriana	GOLDEN HILLS
DENOMINACIÓN	*Cajeta 100% Leche de cabra*	*Cajeta Quemada espreable Leche de Cabra*	*Cajeta Quemada 100% leche de cabra*	*Cajeta de leche de cabra Quemada*
PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México
PRESENTACIÓN	420 g	370 g	240 g	330 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Proteína (g/100 g ± 0.4)	8.4	5.1	2.6	3.1
Grasa (g/100 g)	11.9	6.2	4.2	4.6
Azúcares (g/100 g)	40.9	46.0	46.6	42.7
Calcio (mg/100 g)	346	203	130	124
Sodio (mg/100 g)	151	203	133	115
Carbohidratos (g/100 g)	60.2	75.8	79.7	77.5
Contenido energético (kcal/100 g)	381	379	367	363
$ Costo (pesos/100 g)	$11.88	$9.43	$7.92	$14

Cajeta de leche de cabra

MARCA	REAL del POTOSI	REAL del POTOSI	Great Value	AIRES DE CAMPO
DENOMINACIÓN	*Cajeta de leche de cabra Quemada*	*Cajeta de leche de cabra Envinada*	*Cajeta Quemada de leche de cabra*	*Cajeta Orgánica de leche de cabra*
PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México
PRESENTACIÓN	350 g	350 g	350 g	360 g
Información al consumidor	Una muestra tuvo hasta 7.2% menos del contenido neto declarado	Dos muestras tuvieron hasta 4.9% menos del contenido neto declarado	Tres muestras tuvieron hasta 7.3% menos del contenido neto declarado	Tres muestras tuvieron hasta 9.2% menos del contenido neto declarado
Proteína (g/100 g ± 0.4)	5.9	6.1	5.4	7.6
Grasa (g/100 g)	7.0	6.9	6.9	10.1
Azúcares (g/100 g)	49.8	51.0	49.4	38.5
Calcio (mg/100 g)	230	233	215	354
Sodio (mg/100 g)	157	144	142	147
Carbohidratos (g/100 g)	73.8	73.7	75.1	55.9
Contenido energético (kcal/100 g)	382	381	384	345
$ Costo (pesos/100 g)	$8.26	$8.26	$8.43	$17.57

proMesa
Cajeta Quemada. Leche de cabra
México
330 g
Completa
2.8
4.2
42.1
125
113
79.5
367
$9.68

Coro
Cajeta Quemada De leche de cabra
México
354 g
No declara azúcares en tabla nutrimental
4.1
5.1
45.1
160
159
76.9
371
$10.15

Ke! Precio
Cajeta de leche de cabra Quemada
México
250 g
Dos muestras tuvieron hasta 4.2% menos del contenido neto declarado
2.9
4.4
45.6
126
107
80.0
372
$6.80

Selecto Brand
Cajeta de leche de cabra Quemada
México
350 g
Tres muestras tuvieron hasta 9.2% menos del contenido neto declarado
5.6
7.0
50.5
226
130
76.5
392
$9.11

Celaya tiene relación con la cajeta desde su fundación, en 1570, pues en su escudo se lee la leyenda: De Forti Dulcedo, que significa "La dulzura del fuerte"

Cajeta de leche de cabra reducida en azúcar

MARCA	CORONADO
DENOMINACIÓN	*Cajeta reducida en azúcar de leche de cabra*
PAÍS DE ORIGEN	México
PRESENTACIÓN	370 g
Información al consumidor	Completa
Proteína (g/100 g ± 0.4)	3.7
Grasa (g/100 g)	5.2
Azúcares (g/100 g)	23.7
Calcio (mg/100 g)	154
Sodio (mg/100 g)	169
Carbohidratos (g/100 g)	80.4
Contenido energético (kcal/100 g)	383
$ Costo (pesos/100 g)	$12.97

Cajeta de leche de cabra sugar free

MARCA	Las Sevillanas
DENOMINACIÓN	*Cajeta de Leche de Cabra Sugar Free*
PAÍS DE ORIGEN	México
PRESENTACIÓN	360 g
Información al consumidor	Completa
Proteína (g/100 g ± 0.4)	7.3
Grasa (g/100 g)	9.0
Azúcares (g/100 g)	6.4
Calcio (mg/100 g)	258
Sodio (mg/100 g)	189
Carbohidratos (g/100 g)	67.6
Contenido energético (kcal/100 g)	380
$ Costo (pesos/100 g)	$23.58

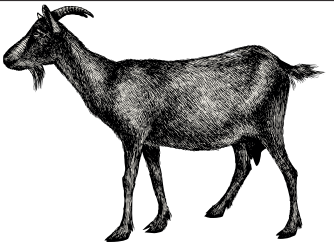
Cajeta de leche de vaca

MARCA	Aurrera	Selecto Brand
DENOMINACIÓN	*Cajeta de Leche de vaca*	*Cajeta de leche de vaca*
PAÍS DE ORIGEN	México	México
PRESENTACIÓN	340 g	340 g
Información al consumidor	Completa	Completa
Proteína (g/100 g ± 0.4)	3.6	3.6
Grasa (g/100 g)	4.4	4.2
Azúcares (g/100 g)	52.2	55.5
Calcio (mg/100 g)	142	138
Sodio (mg/100 g)	169	152
Carbohidratos (g/100 g)	73.9	74.2
Contenido energético (kcal/100 g)	350	349
$ Costo (pesos/100 g)	$6.97	$8.26

El nombre original de la cajeta no es dulce de leche, sino leche quemada

Se prepara con leche de cabra porque esta especie abundó en el Bajío cuando arribaron los conquistadores

Todos a la cocina



¡Prepara cajeta!

Video disponible en revistadelconsumidor.gob.mx/?p=4282

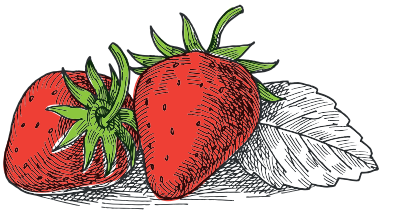
Rendimiento: *300 ml*
Tiempo de preparación: *1 hora*
Caducidad: *6 meses*
Ahorro: *35% respecto a los productos comerciales*

Ingredientes:
1 l de leche entera pasteurizada
300 g de azúcar o 1 1/2 tazas
2 cucharadas de miel de maíz o 30 ml
1/2 cucharadita de vainilla
1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio (lo puedes conseguir en tiendas de materias primas o en farmacias grandes)

Utensilios:
1 frasco de vidrio esterilizado con tapa
Cacerola
Cuchara de madera
Palita de plástico

Procedimiento:
1. *Vierte la leche en la cacerola y ponla a fuego alto.*
2. *Agrega el bicarbonato de sodio, la miel de maíz, la vainilla y el azúcar y agita para mezclar los ingredientes.*
3. *Mantén a fuego alto, agitando la leche hasta el fondo de la cacerola para evitar que se pegue hasta que tome tanto la consistencia como el sabor característico de la cajeta. Son aproximadamente 50 minutos.*
4. *Retira del fuego y envasa la cajeta en el frasco de vidrio, coloca la tapa y deja enfriar a temperatura ambiente.*

Conservación:
La cajeta se conserva en la alacena.



¡Fresas a tu antojo!

Video disponible en revistadelconsumidor.gob.mx/?p=4522

Rendimiento: *1 1/4 kg*
Tiempo de preparación: *1 hora*
Caducidad: *1 año, pero una vez abierta debe consumirse antes de un mes.*
Ahorro: *12% respecto a los productos comerciales*

Ingredientes:
1 kg de fresas u otra futa de temporada
2 1/4 tazas de azúcar
1/2 taza de agua
Los siguientes ingredientes los puedes adquirir en tiendas de materias primas:
1/2 cucharadita de pectina cítrica
1/2 cucharadita de ácido cítrico

Utensilios:
Aplastador de madera
Cacerola con capacidad de 3.5 litros con tapa
Colador de malla fina
Colador grande de plástico, como el que se utiliza para las pastas
Cucharita
Cuchara sopera
Cuchara de madera
Cuchillo con filo
Licuadora
Olla con capacidad de 5 litros
Pala de plástico
Tabla de picar
Taza medidora
2 frascos esterilizados de medio litro

Procedimiento:
1. *Lava la fruta y desinféctala en la olla. Después escúrrela con ayuda del colador.*
2. *Coloca la fruta en 1/4 de taza de agua en la cacerola, baja el fuego al mínimo, tápala y déjala precocer por 10 minutos o hasta que se suavice.*
3. *Muele la fruta en la licuadora, reservando aproximadamente dos cucharones para darle la apariencia y textura que caracterizan a la mermelada. Regresa la fruta molida a la cacerola haciéndola pasar por el colador de malla fina a fin de quitar los restos de cáscaras y semillas lo más que se pueda.*
4. *Reserva 1/4 de taza de azúcar. Con la cacerola a fuego alto, agrega las dos tazas junto con el ácido cítrico.*
5. *Deja que hierva la preparación hasta que se evapore 1/3 de su volumen, agitando en todo momento para evitar que se pegue y se queme.*
6. *Mezcla la pectina con el azúcar que se reservó. Añádela a la mezcla que está en el fuego y deja que hierva por cinco minutos más. Mientras tanto, puedes picar en trozos pequeños la fruta que reservaste, agrégalos a la mermelada y retira del fuego.*
7. *Vierte inmediatamente la mermelada en los frascos previamente esterilizados y asegura la tapa firmemente.*

Conservación:
Debe conservarse en la alacena y una vez abierta debes mantenerla en refrigeración.

Mermelada de fresa

MARCA	GOLDEN HILLS	Dickinson´s	SMUCKER´S	Aurrera
DENOMINACIÓN	*Mermelada de Fresa*	*Mermelada de Fresa*	*Mermelada de Fresa*	*Mermelada de Fresa con trozos de fruta*
PAÍS DE ORIGEN	México	Estados Unidos	México	México
PRESENTACIÓN	500 g	284 g	297 g	270 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Usa el símbolo Kosher y no demuestra que se ajusta a las exigencias de las autoridades religiosas competentes	Completa
% Fresa	43.3%	42.5%	42.5%	40.7%
Proteína (g/100 g)	0.47	0.33	0.42	0.34
Grasa (g/100 g)	1.07	0.46	0.20	0.39
Azúcares (g/100 g)	49.0	51.5	49.6	59.5
Sodio (mg/100 g)	24.76	13.64	16.31	23.50
Carbohidratos (g/100 g)	64.5	63.7	71.9	73.9
Contenido energético (kcal/100 g)	269	260	291	300
$ Costo (pesos/100 g)	$3.20	$16.02	$5.66	$4.41

Mermelada de fresa con fructosa

MARCA	Santiveri
DENOMINACIÓN	*Mermelada de fresa con fructosa Extra*
PAÍS DE ORIGEN	España
PRESENTACIÓN	325 g
Información al consumidor	Indica sal en lugar de sodio en la tabla nutrimental
% Fresa	60.0%
Proteína (g/100 g)	0.61
Grasa (g/100 g)	0.41
Azúcares (g/100 g)	32.5
Sodio (mg/100 g)	21.28
Carbohidratos (g/100 g)	42.6
Contenido energético (kcal/100 g)	176
$ Costo (pesos/100 g)	$23.85

Mermelada de fresa reducida en azúcar

MARCA	McCORMICK
DENOMINACIÓN	*Mermelada Fresa 50% reducida en azúcar*
PAÍS DE ORIGEN	México
PRESENTACIÓN	235 g
Información al consumidor	Completa
% Fresa	40.6%
Proteína (g/100 g)	0.67
Grasa (g/100 g)	0.21
Azúcares (g/100 g)	20.9
Sodio (mg/100 g)	24.58
Carbohidratos (g/100 g)	31.2
Contenido energético (kcal/100 g)	129
$ Costo (pesos/100 g)	$6.17

McCORMICK	**CLEMENTE JACQUES**	**La Costeña**	**Selecto Brand**	**La Prateria**
Mermelada Fresa	*Mermelada de Fresa*	*Mermelada de Fresa*	*Mermelada Fresa*	*Mermelada de Fresa*
México	México	México	México	México
270 g	270 g	270 g	300 g	500 g
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
40.7%	40.0%	38.6%	33.3%	24.0%
0.36	0.27	0.33	0.41	0.23
0.38	0.20	0.40	0.27	0.34
48.8	49.1	61.3	53.6	54.2
23.32	22.46	23.88	24.01	30.30
71.6	73.2	80.6	74.2	69.7
291	295	327	301	283
$5.52	$4.41	$6.26	$4.77	$3

SMUCKER´S
Mermelada de Fresa Reducida en azúcar
México
440 g
Usa el símbolo Kosher y no demuestra que se ajusta a las exigencias de las autoridades religiosas competentes
47.5%
0.55
0.24
27.7
20.56
36.1
149
$8.64

Las fresas son las primeras frutas en madurar en la primavera

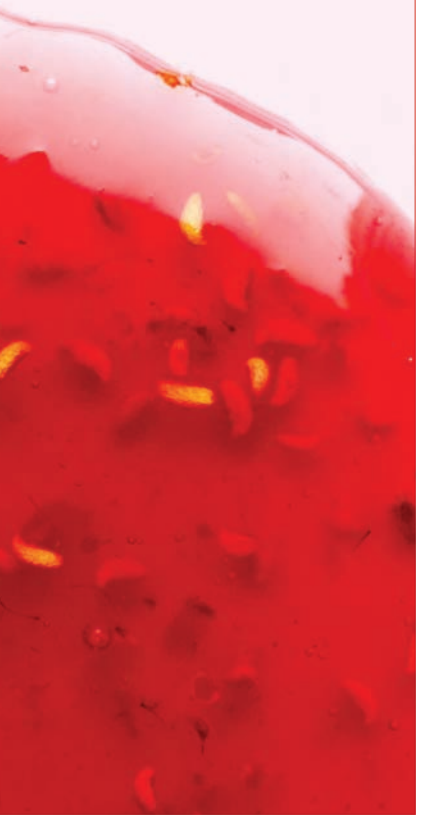
Mermelada de fresa sin azúcar

MARCA	Selecto Brand	Great value	Dickinson´s	SMUCKER´S
DENOMINACIÓN	*Mermelada Fresa sin azúcar*	*Mermelada de Fresa sin azúcar reducido en calorías*	*Mermelada de Fresa sin azúcar*	*Mermelada de Fresa sin azúcar*
PAÍS DE ORIGEN	México	Estados Unidos	Estados Unidos	México
PRESENTACIÓN	260 g	368 g	227 g	285 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Usa el símbolo Kosher y no demuestra que se ajusta a las exigencias de las autoridades religiosas competentes
% Fresa	40.0%	22.1%	20.0%	20.0%
Proteína (g/100 g)	0.55	0.38	0.44	0.43
Grasa (g/100 g)	0.11	0.02	0.33	0.08
Azúcares (g/100 g)	1.7	4.3	3.4	3.1
Sodio (mg/100 g)	29.10	26.80	29.73	25.41
Carbohidratos (g/100 g)	44.4	26.5	26.9	29.1
Contenido energético (kcal/100 g)	122	108	112	119
$ Costo (pesos/100 g)	$10.35	$16.44	$22.25	$12.60

Mermelada de fresa reducida en calorías

MARCA	LA VIEJA FÁBRICA
DENOMINACIÓN	*Mermelada de Fresa Reducida en calorías*
PAÍS DE ORIGEN	España
PRESENTACIÓN	280 g
Información al consumidor	Completa
% Fresa	55.0%
Proteína (g/100 g)	0.47
Grasa (g/100 g)	0.45
Azúcares (g/100 g)	37.3
Sodio (mg/100 g)	11.92
Carbohidratos (g/100 g)	46.2
Contenido energético (kcal/100 g)	191
$ Costo (pesos/100 g)	$16.18

Tasty Dbs
Mermelada de Fresa muy baja en sodio Bajo en calorías sin azúcar
México
355 g
3 muestras tuvieron hasta 6.9% menos del contenido neto declarado
50.5%
0.40
0.44
3.8
33.85
14.1
62
$14.34



LO QUE ENCONTRAMOS

No todos los productos sujetos a estudio cumplieron con los contenidos netos declarados. Las tablas muestran a detalle los productos que fallaron.

En el análisis de las mermeladas encontramos marcas que no cumplen con el porcentaje mínimo de fruta que deben tener (40%) de acuerdo a lo requerido por la **norma NMX-F-131-1982. Alimentos para humanos. Frutas y Derivados**.

Nos referimos a **La Costeña**, de 270 g; **La Prateria**, 500 g; y **Selecto Brand**, de 300 g.

Y a las mermeladas de fresa sin azúcar: **Great value**, de 368 g; **Dickinson's**, de 227 g; y **SMUCKER´S**, de 285 g.

En cuanto a sus nutrientes, como es de esperarse, lo que más aportan son carbohidratos. Como se puede ver en las tablas, los contenidos de proteína, grasa y sodio son bajos.

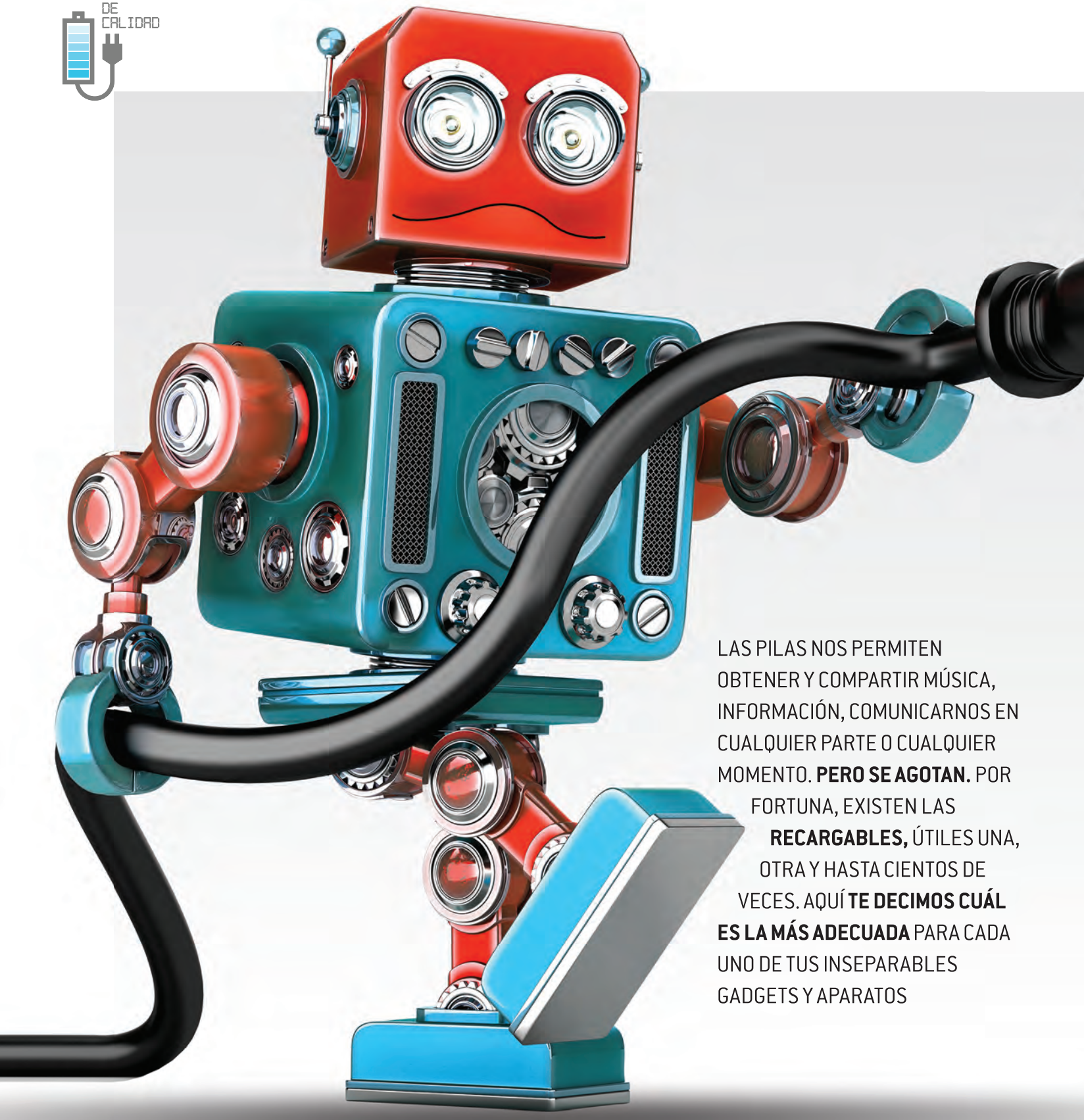
Entre las marcas de cajeta es notoria la variación del contenido de nutrientes por cada 100 gramos de producto, derivado del proceso de elaboración y de las materias primas usadas:

	Cajetas de leche de cabra	Cajetas de leche de vaca
Proteína (g) (± 0.4)	2.6 - 8.4	3.6
Grasa (g)	4.2 - 11.9	4.2 - 4.4
Sodio (mg)	107 - 203	152 - 159
Carbohidratos (g)	55.9 - 80	73.9 - 74.2
*Azúcares (g)	38.5 - 51	52.2 - 55.5

*Dentro del rango reportado no se consideraron los productos reducidos en azúcar y sin azúcar.

RECOMENDACIONES

- **Antes de adquirir los productos**, revisa que el envase no presente deterioro y verifica su fecha de caducidad o consumo preferente.
- **Recuerda que estos productos son altos en azúcar** y, aunque hay algunos reducidos o sin azúcar añadida, es conveniente que la personas con diabetes consulten a su médico antes de consumirlos.
- **Aunque no se esperaría sodio** en las cajetas y mermeladas, **en realidad sí lo contienen**, aunque no en altas proporciones. Tenlo en cuenta al comprarlos.



LAS PILAS NOS PERMITEN OBTENER Y COMPARTIR MÚSICA, INFORMACIÓN, COMUNICARNOS EN CUALQUIER PARTE O CUALQUIER MOMENTO. **PERO SE AGOTAN.** POR FORTUNA, EXISTEN LAS **RECARGABLES,** ÚTILES UNA, OTRA Y HASTA CIENTOS DE VECES. AQUÍ **TE DECIMOS CUÁL ES LA MÁS ADECUADA** PARA CADA UNO DE TUS INSEPARABLES GADGETS Y APARATOS

ENERGÍA PARA CARGAR Y RECARGAR

PILAS RECARGABLES TAMAÑO AA DE NÍQUEL - HIDRURO METÁLICO (NI-MH)

Nuestra época no se entiende sin nuestros inseparables gadgets y, justamente para poder ser eso –"inseparables" de nosotros–, todos ellos, sin excepción, requieren de baterías para funcionar, de preferencia que sean recargables. Si bien algunos, como los celulares, vienen con la suya propia, para otros aparatos más tradicionales, tales como el control remoto, la radio, la lámpara de mano, los juguetes eléctricos o las cámaras digitales, el mercado ofrece pilas recargables en los tamaños estándar AA o AAA. Las recargables son hoy por hoy la mejor opción, sobre todo cuando hay que remplazarlas constantemente, frente a las alcalinas nuevas. Es cierto que las recargables cuestan más que las alcalinas y por lo menos la primera vez deberás comprar el cargador –de preferencia para la marca de pilas recargables que selecciones–, sin embargo, el gasto se amortiza rápidamente conforme las recargues y uses.

Para que, a la hora de elegir las próximas baterías, cuentes con toda la información necesaria acerca de su desempeño, así como cuáles son las más adecuadas según el uso que les vas a dar, nuestro Laboratorio de pruebas se dio a la tarea de analizar los modelos más representativos de pilas recargables en tamaño AA de tecnología Níquel-Hidruro metálico (Ni-HM) –la más común–, junto con su propio cargador, de tal forma que evitarás estar constantemente adquiriendo paquetes de pilas alcalinas.

¿PILAS O BATERÍAS?

Actualmente usamos ambos términos para nombrar estos objetos, se les ha llamado de estas dos maneras desde su origen. El nombre "pila" viene de cuando éstas se construían con celdas apiladas verticalmente, mientras que "batería" se les decía a aquellas que se formaban de varias celdas enfiladas horizontalmente, en batería. Hoy se usan de manera indistinta.

EL ESTUDIO

NORMATIVIDAD

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad

NMX-J-160/1-ANCE-2013 Pilas Eléctricas: - Parte 1: Requisitos Generales.
NMX-J-160/2-ANCE-2006 Pilas Eléctricas: - Parte 2: Especificaciones físicas y Eléctricas.
NOM-024-SCFI-2013: Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-008-SCFI-2002: Sistema General de Unidades de Medida.

El estudio comprendió el análisis de ocho modelos de marcas distintas de pilas, de las que se denominan secundarias recargables, en tamaño AA de tecnología Níquel-Hidruro metálico (Ni-MH), que incluyen su propio cargador y una capacidad de entre 1,500 mAh (mili Ampere hora) hasta 3,000 mAh –en el recuadro "Más sobre pilas recargables" encontrarás mayor información al respecto–. Cada modelo fue sometido a las siguientes pruebas:

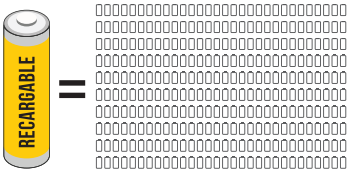
Uso en cámara digital. Este electrónico es uno de los más exigentes para este tipo de pilas. De esta forma, esta prueba nos puede dar una idea representativa del grado de desempeño de cada modelo de pilas. Mediante un banco de pruebas automatizado que descarga paulatinamente las pilas, éstas fueron sometidas a un régimen de operación que simula su uso en una cámara digital y, el resultado final que se reporta, representa el promedio de fotos (disparos) que pueden llegar a tomarse con una carga completa, y siempre bajo las mismas condiciones de luz ambiental, distancia focal y sin realizar ninguna otra acción con la cámara. Este dato, sin embargo, puede variar según el modelo de cámara, el tipo de fotos tomadas –con o sin flash– y el intervalo de tiempo entre cada disparo. Esta prueba se realizó reiteradamente durante aproximadamente tres meses.

Información al consumidor y características. Analizamos la información comercial, las advertencias y la garantía de los cargadores que ofrece cada marca. Revisamos también los cables y/o adaptadores que incluía cada modelo. En las tablas de resultados te informamos sobre lo anterior e incluimos el precio total de adquisición del cargador de cuatro baterías, junto con las cuatro pilas analizadas por cada marca.

¿MEJOR RECARGABLES?

Al invertir un poco más en comprar pilas recargables, ahorrarás mucho dinero a la larga y ayudarás a conservar un poco más limpio el ambiente:

- Una pila recargable puede sustituir hasta 300 desechables

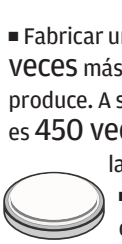


- En promedio, un consumidor utiliza aproximadamente

entre 30 Y 50 pilas por año

15,000 millones de pilas se tiran cada año en todo el mundo. Una encima de la otra sería el camino de ida y vuelta a la Luna

- Fabricar una pila requiere 50 veces más energía de la que produce. A su vez, esta energía es 450 veces más cara que la eléctrica



- Una pila de botón, como las que requieren los relojes, puede contaminar el agua que tiene una alberca olímpica

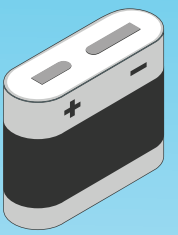
Sustituir por opciones recargables es una espléndida opción, pero los expertos recomiendan evitar comprar aparatos que requieran de pilas para funcionar. Opciones que utilizan energía solar, como juguetes, relojes, radios, lámparas, ventiladores, calentadores, abundan en el mercado.

Fuente: Sergio Parra. (2012). Pilas de cifras sobre pilas. Artículo consultado el 1 de marzo de 2016, de Xataka Ciencia Sitio web: http://www.xatakaciencia.com/medio-ambiente/pilas-de-cifras-sobre-pilas

ACERCA DE...
LAS PILAS RECARGABLES

¿Cuántos tipos de pilas recargables existen?
Básicamente 3 tipos:

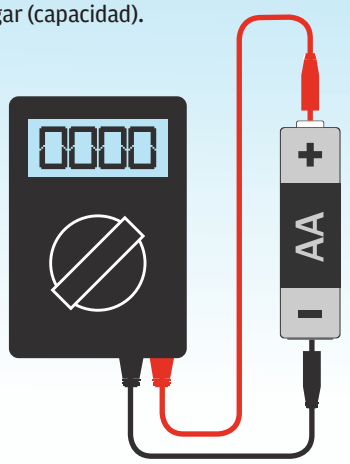
Ni-MH (Níquel-Hidruro metálico), que es objeto de este reporte



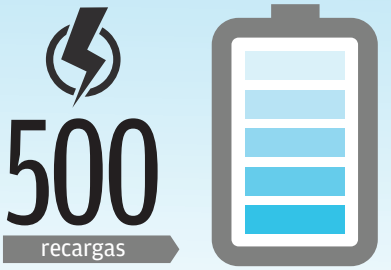
Li-ion (ion-litio) empleadas principalmente por fabricantes de laptops y *smartphones*

Ni-Cd (Níquel-Cadmio) que ya están casi en desuso

¿Qué significan los mAh marcados en las pilas recargables?
Indican la cantidad de corriente eléctrica que pueden entregar cada hora transcurrida: a mayor valor, mayor es la energía que pueden almacenar para luego entregar (capacidad).



¿Cuánto duran?
Aunque en general se tiene establecido que las pilas recargables tienen un periodo de vida útil que puede llegar a



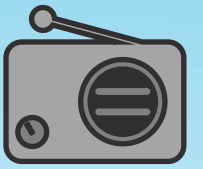
Considera que este periodo puede variar dependiendo del uso que las des, por lo que te sugerimos considerar nuestras recomendaciones de uso. Claro está, con el tiempo tenderán a almacenar cada vez menos energía.

¿Qué modelo de pilas recargables conviene comprar?
Depende del aparato en el que las piensas usar. Si se trata de una cámara digital, un carrito de control remoto o un televisor portátil de pantalla LCD, se requieren pilas recargables con una alta capacidad de entrega de energía:

entre 2,300 mAh y 2,500 mAh.

Para aparatos eléctricos y electrónicos convencionales como lámparas de mano, radios y controles remoto, las mejores pilas recargables:

entre 1,500 mAh y 2,100 mAH son suficientes.



¿Las pilas recargables son un ahorro?
¡Definitivamente! Sobre todo en aparatos que consumen mucha energía. Comparadas con las pilas alcalinas, la inversión se recupera, en promedio, en tan sólo 10 recargas y, con un buen uso, es posible recargarlas hasta 500 veces.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio	Periodo del muestreo	Marcas / Modelos analizados	Total de pruebas / Ensayos
5 de octubre de 2015 al 5 de marzo de 2016	**27 de julio de 2015 al 25 de febrero de 2015**	8 / 8	14 / 57,755

ESTUDIO DE CALIDAD

PILAS RECARGABLES

Tamaño AA de 2,500 mAh y 3,000 mAh de capacidad de NiMH

NOTAS:

(1) La garantía aplica sólo al cargador. Las pilas que se venden por separado no cuentan con garantía.

(2) Este dato corresponde al valor promedio alcanzado durante tres meses de uso.

(3) De acuerdo a lo indicado en su instructivo para cuatro pilas tamaño AA.

(4) Si ya tienes el cargador, la mayoría de las marcas te ofrecen la venta de pilas recargables por separado en distintas capacidades, por ejemplo, 1,300 o 1,600 mAh.

Voltech

CA-RE-5 / China / 1 año de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	**734**
Tiempo de recarga (3)	**3 a 4 horas**
Capacidad	**2,500 mAh**
El paquete con el cargador incluye:	**Adaptador para tomacorriente de auto**
El cargador acepta tamaño AAA	**Sí**
Precio del cargador y 4 pilas	**$323.00**

RadioShack

2302027 / China / 1 año de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	**617**
Tiempo de recarga (3)	**4 a 6 horas**
Capacidad	**2,500 mAh**
El paquete con el cargador incluye:	**2 pilas tamaño AA de 1600 mAh**
El cargador acepta tamaño AAA	**Sí**
Precio del cargador y 4 pilas	**$648.00**

Master

MP-AA3000 / China / 1 año de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	**250**
Tiempo de recarga (3)	**12 horas**
Capacidad	**3,000 mAh**
El paquete con el cargador incluye:	**4 pilas tamaño AA de 3,000 mAh**
El cargador acepta tamaño AAA	**Sí**
Precio del cargador y 4 pilas	**$155.00**

PILAS RECARGABLES

Tamaño AA de entre 1,500 mAh y 2,100 mAh de capacidad de NiMH

Steren

CRG-200 / China / 1 año de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	656
Tiempo de recarga (3)	5 horas
Capacidad	2,100 mAh
El paquete con el cargador incluye:	
4 pilas tamaño AA de 2,100 mAh	
El cargador acepta tamaño AAA	Sí
Precio del cargador y 4 pilas	$540.00

OfficeMax

65842 (PFC001) / China / 90 días de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	634
Tiempo de recarga (3)	3 horas
Capacidad	2,000 mAh
El paquete con el cargador incluye:	
Adaptador para tomacorriente de auto y cable USB para cargador	
El cargador acepta tamaño AAA	Sí
Precio del cargador y 4 pilas	$298.00

Sony

BCG34HH4KN / China / 3 meses de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	626
Tiempo de recarga (3)	12 horas
Capacidad	2,100 mAh
El paquete con el cargador incluye:	
4 pilas tamaño AA de 2,100 mAh	
El cargador acepta tamaño AAA	Sí
Precio del cargador y 4 pilas	$279.00

Vivitar

VIV-BC-182 / China / 1 año de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	470
Tiempo de recarga (3)	14 horas
Capacidad	2,100 mAh
El paquete con el cargador incluye:	
4 pilas tamaño AA de 2,100 mAh	
El cargador acepta tamaño AAA	Sí
Precio del cargador y 4 pilas	$349.00

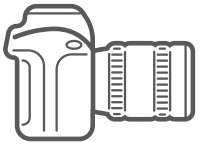
Energizer

CHVCM3-US / China / 1 año de garantía

Uso en cámara digital (disparos) (2)	436
Tiempo de recarga (3)	7 horas
Capacidad	1,500 mAh
El paquete con el cargador incluye:	
2 pilas tamaño AA de 1,300 mAh	
El cargador acepta tamaño AAA	Sí
Precio del cargador y 4 pilas	$437.00

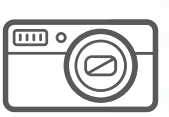
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES

■ Todas las pilas recargables analizadas son aptas para ser usadas en cámaras digitales, lámparas de mano, controles remotos, etcétera, siempre que funcionen con pilas alcalinas tamaño AA. Sin embargo, los modelos de mayor capacidad –que te ofrecen



más de **600 disparos** con una **sola carga**–, son más adecuados para usarse en cámaras digitales no compactas con supertelefoto, las cuales demandan una mayor energía, así como en juguetes eléctricos. En este caso destacan los modelos de las marcas **Voltech, Steren, OfficeMax, Sony** y **RadioShack.**

■ Para los modelos de cámaras digitales compactas de uso automático, es decir, las más sencillas y pequeñas, no requieres pilas recargables con tanta capacidad, por lo que los modelos de las marcas **Vívitar** y **Energizer** con un rango de entre **436** y **470** disparos te brindarán un muy buen servicio, adecuado igualmente para usarse en lámparas de mano y controles remotos.

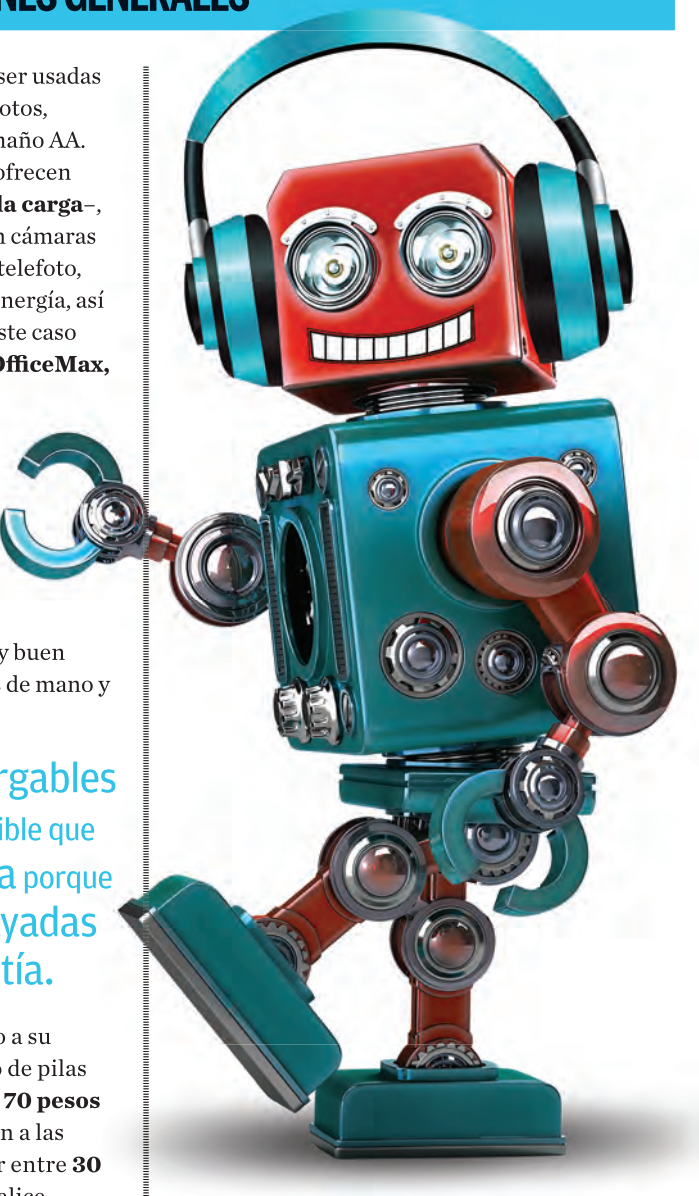


Te recomendamos no adquirir nunca pilas recargables adicionales en el mercado informal, porque es posible que sean de segunda mano –esto a veces hasta se nota porque sus terminales positiva y negativa aparecen rayadas por el uso previo–. Además, no cuentas con garantía.

■ Las pilas recargables de mayor capacidad de acuerdo a su marcado –**2,300 mAh** o mayores–, reemplazan el uso de pilas alcalinas de alta descarga cuyo costo va de los **45** a los **70 pesos** mientras que las de **2,100 mAh** o menores reemplazan a las pilas alcalinas convencionales cuyo costo suele oscilar entre **30** y **40 pesos** según la marca y la tienda que las comercialice.

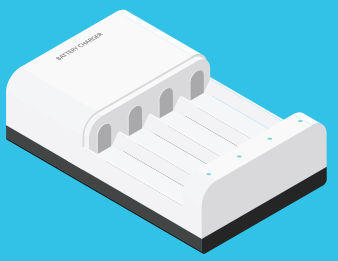
■ Todos los cargadores son aptos para recargar pilas **AA** y **AAA,** las cuales se pueden adquirir por separado.

■ No uses en un mismo aparato pilas recargables mezcladas con pilas de otro tipo, como las alcalinas, ya que la energía eléctrica que éstas proveen no brinda la misma rapidez: unas se agotarán más rápido que otras, provocando que las que tengan aún más energía se agoten prematuramente e incluso se calienten demasiado.



Las pilas de la marca MASTER presentaron un desempeño muy bajo, de tan solo 250 disparos. A pesar de que se ostentan con capacidad de 3,000 mAh, su capacidad es más parecida a la de pilas de 1,100 mAh. Además, con el uso mostraron una tendencia importante a perder la capacidad de retención de energía.

RECOMENDACIONES
GENERALES DE USO



■ Cuando no vayas a utilizar tu aparato por largo tiempo, saca las pilas de su compartimiento para evitar que éste se dañe.

■ No dejes que los niños jueguen con ningún tipo de pilas, ya que podrían ponerlas en corto, lo que les provocaría quemaduras por el contacto con el electrolito contenido en su interior.

■ Como es muy fácil confundirlas, mantén las pilas recargables bien identificadas para evitar tirarlas cuando se agoten, y en el caso de las pilas alcalinas, evitar recargarlas, ya que podrían explotar.

■ Asegúrate de instalar las pilas recargables con la polaridad correcta, así no dañarás ni el aparato ni las pilas. Y recuerda no combinar pilas alcalinas con recargables.

■ Al recargar tus pilas, es normal que se calienten, pero si el calentamiento es excesivo probablemente el cargador o las mismas pilas tengan una falla. De ser así, deja de usarlos y llévalos a un centro de servicio autorizado para que verifiquen su estado.

■ Mantén las pilas en el cargador el tiempo que indique el fabricante o cuando el indicador luminoso del mismo muestre la señal de que ya se cargaron. Una vez cargadas, espera al menos 30 minutos antes de usarlas, con esto se enfriarán lo suficiente para que trabajen a una temperatura normal. El calentamiento de las pilas las envejece.

■ Las pilas recargables se cargan por pares, ya sean dos o cuatro a la vez. Procura recargarlas en cuanto se agoten para mantener su buen estado y tenerlas listas para el siguiente uso. Asegúrate de hacerlo con la polaridad correcta en el cargador.

■ No recargues ni uses en un mismo aparato pilas recargables con diferentes valores de mAh.

■ En las pilas recargables, la pérdida de energía es mayor cuando no se usan. Mantenlas cargadas para que se conserven en óptimas condiciones. Una recarga a la semana es suficiente.

Para mayor información sobre los cuidados específicos que debes considerar al usar y recargar tus pilas, lee cuidadosamente el instructivo incluido.

¿TIENES INFLUENZA?

¡CORRE CON TU MÉDICO SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS!

- FIEBRE CON MÁS DE 38° C
- INTENSO DOLOR DE CABEZA
- DOLOR MUSCULAR, DE OJOS Y DE ARTICULACIONES
- TOS IMPARABLE E INTENSA
- CANSANCIO EXTREMO
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR, ESTORNUDOS Y NARIZ TAPADA

EVITA CONTAGIARTE

¡VACÚNATE!

NIÑOS, ANCIANOS Y MUJERES EMBARAZADAS

PACIENTES CON ENFERMEDADES PULMONARES, CARDIOVASCULARES, DIABETES, DISFUNCIÓN RENAL O SIDA

EVITA SALUDAR DE MANO Y/O BESO

VENTILA TU CASA, OFICINA TALLER, ETCÉTERA

¡Vacúnate!

NO COMPARTAS ALIMENTOS, BEBIDAS NI CUBIERTOS

LAVA TUS MANOS CADA VEZ QUE PUEDAS

NO FUMES

EN TU DIETA, AUMENTA LAS FRUTAS Y VERDURAS

FUENTE: NOTIMEX

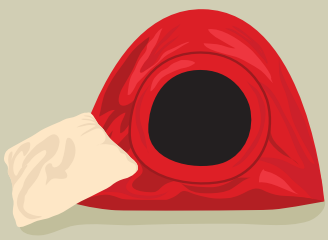
Gráfico: Arnulfo Guevara

CASA PARA GATOS

Esta casita para mininos no te llevará mucho tiempo, dinero y esfuerzo hacerla. Sólo necesitarás algunas cosas que seguramente encontrarás en tu casa.

Materiales
- Playera mediana
- Un pedazo de cartón de 38 x 38 cm
- Dos ganchos de alambre para ropa
- Cinta adhesiva
- Pinzas para cortar alambre
- Pinzas de punta
- Seguros de ropa

Para hacer la almohada
- Tela
- Relleno
- Hilo y aguja



Checa el procedimiento de esta TDP en **http://j.mp/casapgato**

Esta tecnología es cortesía de

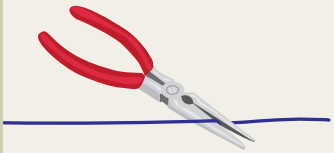
haCedores.com

PROCEDIMIENTO

1

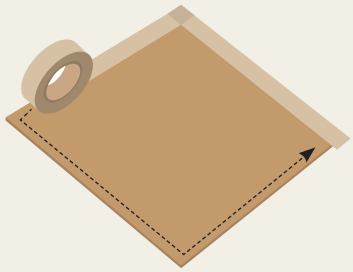
A. Con ayuda de las pinzas, corta el extremo del gancho con cuidado.

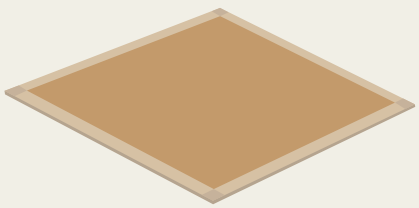
B. Desdobla con las pinzas de punta hasta que quede lo más recto posible.



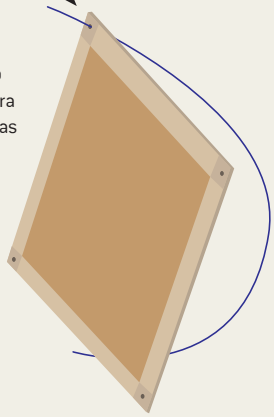
C. Una vez que esté desdoblado haz un arco.

2 Con la cinta adhesiva refuerza todas las orillas del cartón.

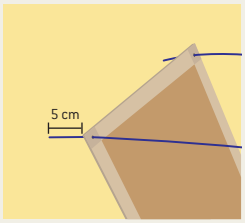


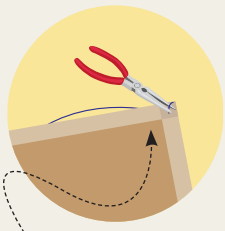


Con el mismo gancho perfora cada una de las esquinas.



3 Coloca los extremos del arco en esquinas opuestas y deja que la punta rebase unos 5 cm.

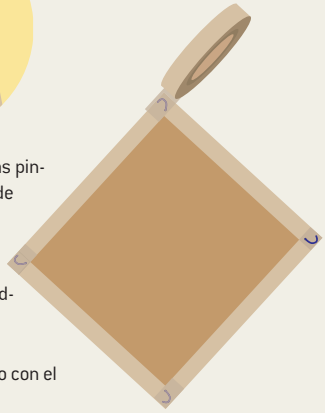


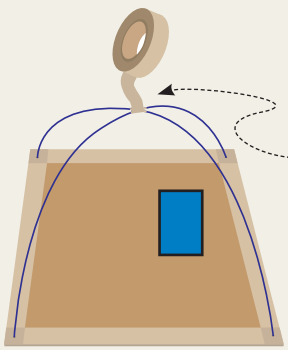


Dobla las puntas con las pinzas. Utiliza las pinzas de punta, así evitarás que se salgan.

Asegura con la cinta adhesiva.

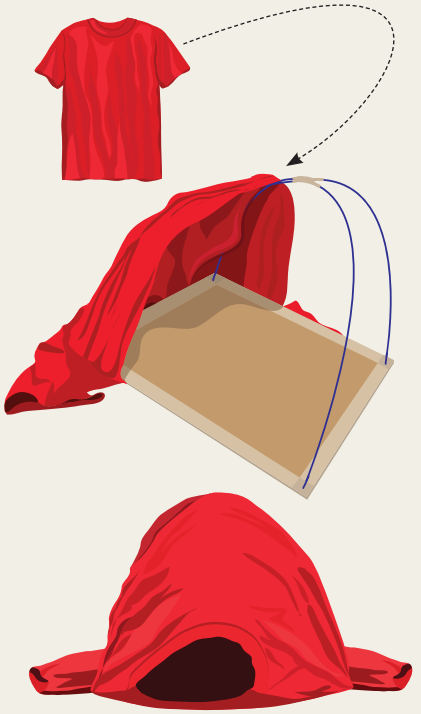
Repite el procedimiento con el otro gancho.





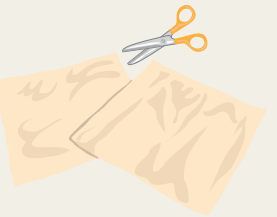
4 Une ambos ganchos con cinta adhesiva, justo en la parte en la que tienen contacto, de esta manera se mantendrán juntos y la casita estará más estable.

5 Por la parte más amplia de la playera mete la estructura hasta que el cuello quede en un costado, será la puerta por la que entrará el minino.

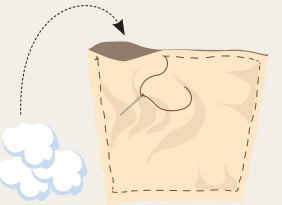


6 Asegura las mangas y la parte que sobra de la playera por debajo, usa los seguros de ropa.

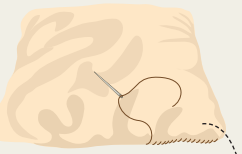
ALMOHADA



1. Para hacer la almohada, corta la tela en dos pedazos iguales, de aproximadamente 40 x 40 cm.

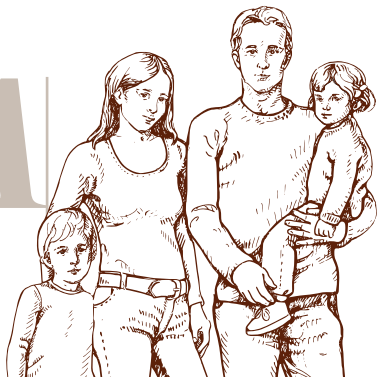


2. Enseguida cose, a mano o a máquina. Sólo deja un espacio por el que quepa tu mano para que puedas meter el relleno.



3. Cose la parte que había quedado abierta y listo.

Nota: si tienes una almohada vieja que quepa en la casita, úsala.



CÓMO ESTABLECER LÍMITES EFICACES EN EL HOGAR

Por Xóchitl González

Los límites son fundamentales para trazar el camino de nuestros hijos hacia una buena conducta. Si además se establecen de una manera oportuna, asertiva y congruente, ayudan a que los niños sientan una mayor seguridad y confianza

Nos encontramos en una etapa de transición, en la que poco a poco han ido perdiendo vigencia los modelos utilizados por la generación de nuestros padres y de nuestros abuelos, que se basaban en la imposición y el ejercicio de la autoridad, bajo el entendido de que así, y sólo así, se podría lograr hijos obedientes. Sin embargo, y por fortuna, cada vez hay mayor conciencia respecto a los inconvenientes de estos métodos agresivos, y más información sobre las verdaderas alternativas que existen para hacer de nuestros hijos personas responsables, empáticas y, sobre todo, emocionalmente sanas, a través de una crianza respetuosa. En este sentido, el establecimiento de límites de manera oportuna, asertiva y congruente supone un aspecto clave. Sin embargo, es usual que cuando hablo con los papás sobre este tema surjan muchas dudas. Éstas son algunas de las más frecuentes:

¿Cuál es la mejor manera de establecer límites?

Es necesario que los niños sepan desde pequeños que existen reglas y límites en el entorno, de lo contrario, el propio entorno se encargará de que lo entiendan. Sin embargo, es importante encontrar el punto medio y evitar los extremos de exigencia o permisividad. Algo que nunca deben perder de vista es la edad de sus hijos, ya que los límites deben definirse de acuerdo con su madurez y capacidad de entendimiento.

Los riesgos de no establecerlos

Cuando no existen límites, o estos no han quedado del todo claros, los niños tienden a volverse apáticos, ya que no alcanzan a reconocer una estructura que los guíe y les sirva de motivación. También pueden comportarse de manera tirana, al no percibir a sus papás como verdaderas figuras de autoridad. Ante esto, lo más probable es que empiecen a presentar diversas conductas en las que prevalece un componente común: la inseguridad. Esto puede llevarlos a experimentar estados de gran preocupación y ansiedad, ya que llegan a sentirse responsables de tomar decisiones que realmente corresponden a sus papás.

Los beneficios de los límites

El establecimiento de reglas es fundamental para que los niños se sientan seguros y protegidos. Cuando existen límites claros en casa, los niños saben que son sus papás los que están al mando, y confían en que serán responsables al momento de decidir qué es lo mejor para ellos.

Imagina lo que puede llegar a sentir un niño al darse cuenta de que es él mismo quien tiene el control y, en algunos casos, incluso una mayor capacidad de decisión que sus papás. Sin duda, este tipo de situaciones termina por descontrolarlos a nivel emocional y, consecuentemente, de manera conductual.

10 RECOMENDACIONES PARA ESTABLECER LÍMITES EFICACES

1. Sé congruente: "no", significa no; y "sí", significa sí. Si como mamá o papá no logras ser consistente, únicamente lograrás confundir a tu hijo.

2. Definan los límites que quieren establecer entre papá y mamá. Una vez decididos, comuníquenselo ambos a su hijo. No asuman que el niño tiene claro lo que esperan de él.

3. Hazlo divertido. ¡Motívalo! Plantéale cada regla como una misión, un reto. A los niños les encanta participar en misiones especiales.

4. Destaca los beneficios que obtendrá una vez que cumpla cada misión. Por ejemplo: "Mamá y yo decidimos que a partir de hoy te irás a la cama a las ocho de la noche, de esta manera, irás descansado a la escuela, estarás más contento, terminarás más rápido el trabajo y tu maestra te felicitará".

5. Anticípalo. Explícale lo que pasaría si la misión fallase, estableciendo consecuencias claras y realistas de acuerdo con su edad y con el límite excedido. Recuerda que es muy importante hacer que se cumplan las consecuencias tal y como se las plantearon. De esta manera aprenderá a partir de la propia experiencia, sin que sea necesario sermonearlo ni llegar a los gritos, y mucho menos a los golpes.

6. La estrategia no es infundirle miedo para que haga lo que queremos, sino explicarle por qué es conveniente que haga las cosas como se lo estamos indicando, destacando que no sólo se verá beneficiado él, sino muchas otras personas (dar detalles según el caso).

7. Establece consecuencias, tanto positivas como negativas, que sean lo suficientemente importantes para motivarlo y moverlo a la acción. En caso contrario, la misión estará en peligro.

8. Avanza paso a paso. Para lograr grandes cambios de conducta, lo mejor es enfocarse en situaciones específicas, e ir corrigiéndolas de una en una, poniendo toda su atención en ellas.

9. Procura que tu postura y lenguaje corporal esté en sintonía con el tono de voz y el mensaje que quieras transmitir a tu hijo. También es importante que, al dar una orden, te bajes a su altura y mantengas contacto visual con él para asegurar que te está escuchando y atendiendo.

10. Escúchalo. Nunca dejes de darle la oportunidad de expresar cómo se siente, de esta manera lograrás que confíe en ti y en sí mismo, ya que se sentirá valorado y querido. Entre más seguro se sienta, más hábil será para tomar decisiones.

Sobre la autora

Xóchitl González Muñoz es directora de Psicología para Niños, un centro de atención psicológica para niños y adolescentes, ubicado en la Ciudad de México.
www.psicologiaparaninos.com

Pequeños Consumidores

+Pila Papa-

Seguramente te gustan las papas, en puré, horneadas, rostizadas o a la francesa. Pero, ¿sabías que, aparte de ser nutritivas y ricas, pueden funcionar como batería?

Aquí te diremos cómo podrás producir luz con ayuda de dos papas, sólo toma nota de lo que necesitas y diviértete con este proyecto.

Materiales

- Dos papas grandes
- Dos pedazos de cable de cobre grueso
- Dos clavos comunes (galvanizados)
- Tres cables con puntas caimán o cocodrilo
- Un foco led
- ¡Permiso y supervisión de tus papás!

Procedimiento

1. Marca tus papas 1 y 2 con un plumón

2. A cada papa insértale un clavo en un extremo

2. Ahora mete un pedazo de cable de cobre en el otro extremo de la papa

Asegúrate que clavo y alambre no se junten y estén lo más lejos posible entre sí

3 Conecta el cable de cobre de la papa 1 a la terminal positiva del foco LED -que es el más largo- usando uno de los cables con puntas caimán

4 Conecta el clavo de la papa 2 a la terminal negativa de foco LED -la más corta- usando uno de los cables con punta caimán

5 Con ayuda del cable con punta caimán conecta el clavo de la papa 1 al cable de cobre de la papa 2

¿Se te prendió el foco?

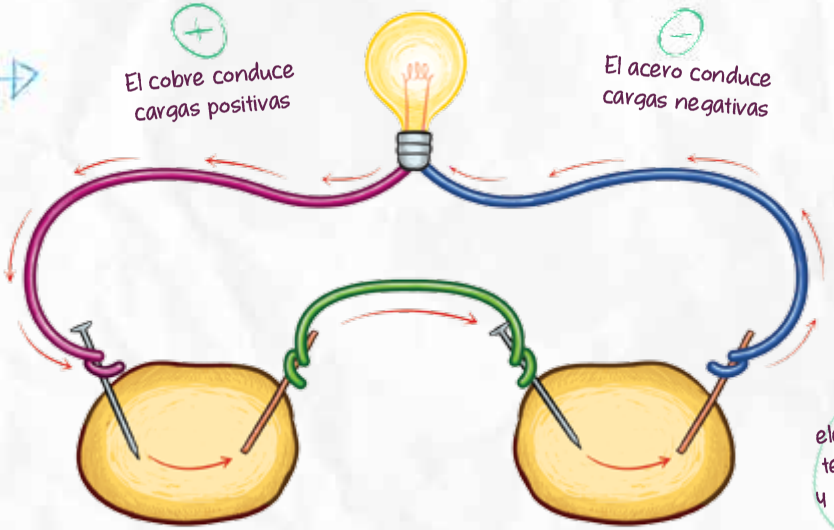
¡Y sólo usaste un par de papas!

¿Cómo funciona?

Lo que acabas de hacer es una batería electromagnética.

La papa funciona como una celda electroquímica, es decir, la energía química que generan los electrones del clavo y el alambre es tranformada en energía eléctrica por medio de la papa, la cual contiene electrolitos.

Sustancia capaz de conducir electricidad



El clavo y el alambre nunca se juntan dentro de la papa; por medio del cable de punta de caimán tú completaste un circuito por el que viajan los electrones y así encendieron el foco led.

Una celda electroquímica tiene terminales positivas y negativas, igual que una batería

Gráfico: **Bruno Piña**

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO
Héroes Saludables

¡Finalmente un juego donde tus hijos se divertirán aprendiendo sobre salud y nutrición al mismo tiempo!

Conviértete en un héroe saludable

y recorre fantásticas galaxias llenas de planetas y naves piratas, así como de acertijos y trivias

OK

Los piratas han llegado a las galaxias a destruir comida saludable por lo que los planetas se están enfermando. Tu misión es esquivar a los piratas y transportar las porciones necesarias para que los habitantes de los planetas tengan una nutrición balanceada

En Héroes saludables aprenderás sobre:

- Consejos de salud
- Tipos de alimentos saludables
- Información sobre porciones alimenticias
- Ingesta calórica
- Leer etiquetas nutrimentales

¡Jueguen, diviértanse y aprendan a comer sanamente!

Características:

3 divertidas galaxias / 45 niveles / Enemigos / Tips / Juegos y rompecabezas

Disponible en Google play

Disponible en el App Store

OBJETO DEL DESEO

Airing

Una parte del tratamiento contra la apnea, ese agotador padecimiento que ataca en especial a los hombres con sobrepeso al privarles de un sueño reparador, tiene que ver con el uso de un equipo CPAP (Presión positiva continua en la vía aérea, por sus siglas en inglés) que bombea aire bajo presión dentro de la vía respiratoria de los pulmones, manteniendo la tráquea abierta durante el sueño. El aire forzado que manda el CPAP previene los episodios de colapso de las vías respiratorias que bloquean la respiración.

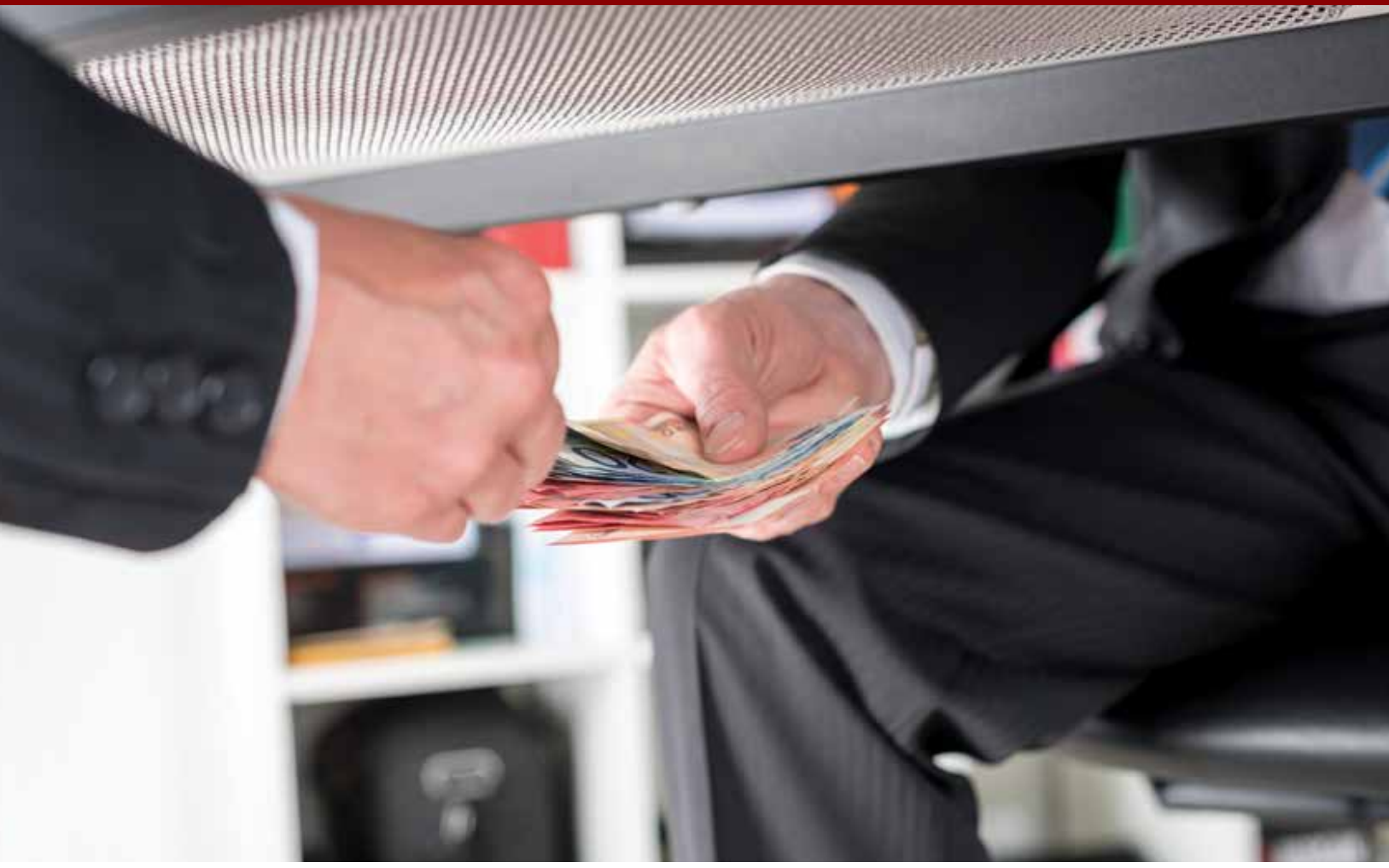
Un equipo CPAP para el hogar, además de ser del tamaño de una impresora pequeña, es muy costoso. Los equipos básicos rondan los 1,500 dólares, y la calidad del descanso nocturno mejora dramáticamente con su uso.

Ante estos dos inconvenientes, un equipo médico y tecnólogo ha creado *Airing*, un micro CPAP, capaz de aliviar los problemas de sueño con la misma eficiencia que un equipo tradicional, pero con un tamaño y precio reducidos.

El desarrollo del *Airing* implica un sistema de micropaneles desechables que impulsan el aire para mantener el ritmo de la respiración fluido. Su construcción es ligera, pesa menos de 200 gramos, y el látex de sus conexiones nasales lo hace más confortable. En conjunto, se trata de un alivio para evitar la resequedad y molestias que conllevan el uso de un CPAP tradicional. Un alivio para el bolsillo. Estará en venta el verano de 2017.

Videos y más información: **fundairing.com**

LÍNEA ROJA



Si fuiste **VÍCTIMA** o **TESTIGO** de un **ACTO DE CORRUPCIÓN** por parte de alguna o algún servidor público de **PROFECO**, llámanos.

01 800 607 0433

Tu REPORTE podrá recibirse de
9 a 16 horas, de LUNES a VIERNES.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

Suscríbete por $280

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10
Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el Valle de México
o al **01 800 468 8722** desde el resto del país

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

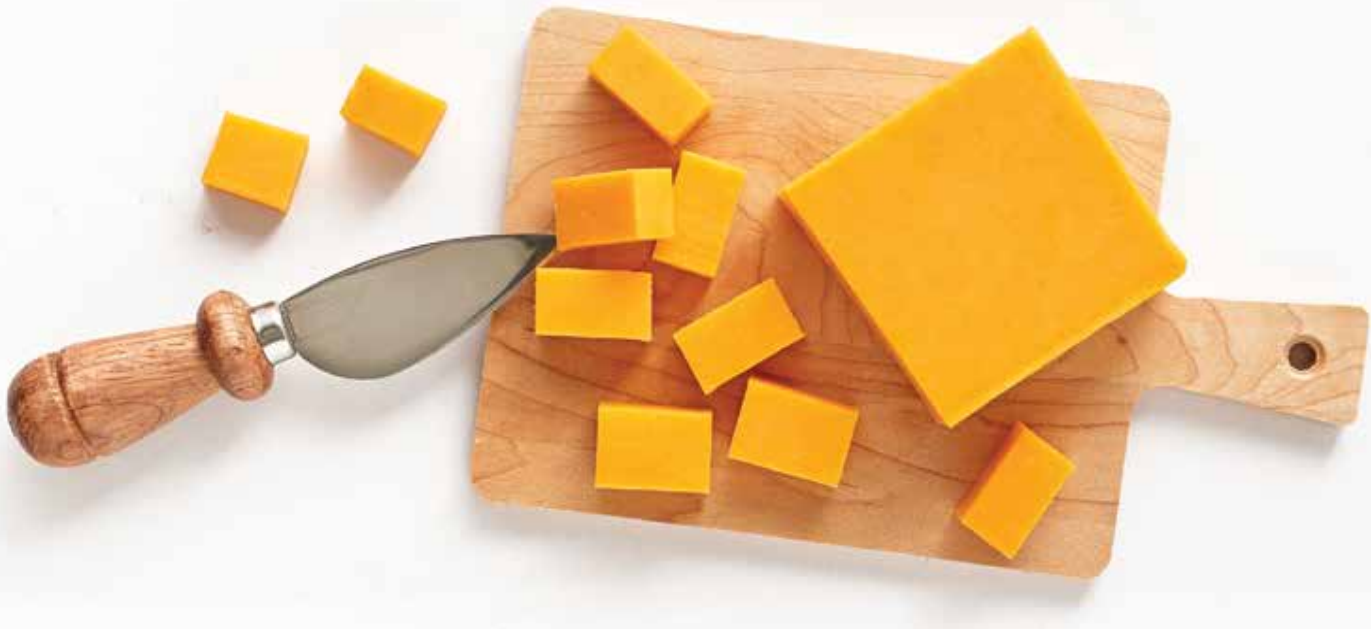
Edición coleccionable

No. 12

No sólo debe su nombre al lugar donde nació, también por la manera en que es elaborado gracias al proceso conocido como *cheddaring* o chedarización.

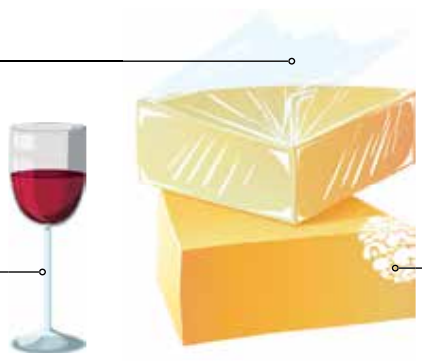
QUESO CHEDDAR

Proviene del pueblo de **Cheddar**, en el condado de **Somersetshire**, **Inglaterra**. Es un queso duro de aspecto liso, su sabor se va haciendo más fuerte a medida que avanza su curación, etiquetándose el envase según el grado de maduración: de suave a fuerte. El color varía de paja pálido a paja oscuro hasta anaranjado. La corteza es de consistencia dura, pueden estar recubiertos o envueltos en cera. Es rico en fósforo y contiene una alta cantidad de vitamina A, zinc, yodo, calcio y proteínas.



CONSERVACIÓN

- Envuélvelo en un film transparente
- El maridaje que acompaña bien a un Cheddar joven y suave es el vino tinto ligero y frutoso, con el blanco y el cava. En cambio, uno maduro de sabor intenso marida con un vino dulce como el Sauternes



- También puedes aplicarle una capa de aceite de oliva
- Es normal que aparezca moho*, sólo ráspalo o límpialo con un papel o trapo húmedo

*El queso se enmohece porque, a pesar de estar muy bien envuelto y en la nevera, su fermentación continúa.

Fuentes

Queso Cheddar, EcuRed. Disponible en http://www.ecured.cu/Queso_Cheddar

Maridaje de quesos y vinos, Club sommelier. Disponible en http://clubcolorvino.mx/maridaje-de-quesos-y-vinos/ (Consultado el 15 de marzo de 2016).

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PAY RÚSTICO CON QUESO CHEDDAR

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
447	22 g	20 g	38 mg	5 g

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral (260 g)
- 1 ½ taza de queso Cheddar (165 g), rallado
- 6 cucharadas de germen de trigo triturado o en hojuelas (30 g)
- 1 cucharada de harina de trigo (10 g)
- 1 taza de granos de elote cocidos (165 g)
- 3/4 de taza de chícharos cocidos (110 g)
- 160 g de requesón (3/4 de taza)
- 220 ml de agua (2/3 de taza + 1/4)
- ½ cucharadita de pimentón (o al gusto)
- 1 cucharada de aceite (10 ml) para engrasar el molde
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- ½ cucharadita de sal (o al gusto)

Ensalada:

- 1 pepino (200 g) sin semillas y cortado en cubitos
- 6 hojas de lechuga finamente picada (120 g)
- 1 pimiento verde (100 g) picado
- 1 trozo de cebolla picada (60 g)
- ½ taza de mitades de cacahuates (65 g)
- 1 vaso de yogur natural (120 g) sin azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soya (20 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En un bol revuelve muy bien el requesón con los chícharos, los granos de elote, 1 taza de queso cheddar, el pimentón y la cucharada de harina. Reserva.
2. En otro bol, mezcla la sal con la harina e incorpora la media taza restante de queso Cheddar, agrega el agua poco a poco hasta que todos los ingredientes se integren.
3. Divide la masa en dos porciones, haz una bola con cada una y extiéndelas sobre una mesa enharinada.
4. Con una brocha engrasa el fondo y las paredes de un molde para pay y fórralo con una parte de la masa. Eleva la pasta por los bordes internos hasta la orilla del molde.
5. Vierte la preparación inicial y cubre con la otra parte de masa extendida. Une y sella muy bien toda la orilla. Barniza el pay por encima con la mantequilla fundida y espolvorea el germen de trigo. Haz pequeños cortes para permitir la salida del aire y evitar que el pay se infle.
6. Hornea a 180°C durante aprox. 30 minutos o hasta que la masa esté cocida.
7. Mezcla el yogur con la salsa de soya, salpimenta al gusto y vierte encima de todos los vegetales combinados. Adorna con los cacahuates.

Fotografía: **Enrique Arechavala** Estilista de alimentos: **Brenda García** Nutrióloga: **Alma Rosa Ochoa**

MILANESAS CON SALSA NAPOLITANA Y ESPAGUETI

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
594	**32** g	**25** g	**108** mg	**3** g

INGREDIENTES

- 6 milanesas de pollo 600 g (opcional: res, cerdo o ternera)
- ½ taza de leche (120 ml)
- 180 g de pan molido
- 60 g de queso parmesano molido
- 2 jitomates (300 g), maduros y finamente picados
- 400 g de puré de tomate
- 1 trozo de cebolla (70 g) finamente picada
- 4 dientes de ajo triturados (8 g)
- 200 g de espagueti cocido al dente y escurrido
- 500 g de floretes de brócoli
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada o ½ cucharadita seca
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de azúcar morena (5 g), o la de su preferencia
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 g), o el de su preferencia
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- Aceite en aerosol
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite de oliva y acitrona la cebolla y el ajo. Añade el jitomate picado y sofríelo a fuego bajo hasta que cambie de color.
2. Después, agrega el puré de tomate, el orégano, la albahaca, y el azúcar. Mantén al fuego revolviendo constantemente mientras la salsa sazona. Cuando comience a espesar, salpimenta y cuando esté en su punto, reserva.
3. Unta el ajo sobre las milanesas, salpimenta e introdúcelas en un recipiente con la leche. Deja macerar en el refrigerador por 30 minutos.
4. Retíralas de la leche y empanízalas muy bien por ambos lados. Sobre una charola engrasada, coloca las milanesas sin encimarlas y rocíales un poco de aceite en aerosol.
5. Hornéalas hasta que doren por ambos lados, dándoles la vuelta una sola vez.
6. Derrite la mantequilla y viértela sobre la pasta caliente junto con los floretes de brócoli. Salpimenta, mezcla y ¡listo!
7. Sirve las milanesas con la salsa caliente encima, espolvorea el queso parmesano sobre la salsa y acompaña con el espagueti.

UN MARIDAJE INESPERADO

Tips del chef

Los chocolateros y los maestros cerveceros artesanales viven un camino paralelo en cuanto a la lucha por el rescate de la calidad en las materias primas y procesos. Además, cuando se unen, sus productos brindan más placer que por separado. Aquí una guía para poner sabor a las palabras

Los ingredientes de una cerveza artesanal:

Agua, malta, levadura y lúpulo.

Los estilos corresponden al tostado de la malta y origen de levaduras y lúpulos, así como a la temperatura de fermentación y a las diferencias en el proceso.

La cerveza debe refrigerarse a una temperatura de entre 4 y 8ºC, en posición vertical. El estilo determina la temperatura para servirse, pero la mayoría oscilará entre estas temperaturas.

Los ingredientes de un buen chocolate:

Pasta y manteca de cacao, azúcar, vainilla, lecitina de soya (emulsificante) y polvo de leche.

Los diferentes tonos se deben al porcentaje, tipo y origen de virutas (nibs) de cacao que se mezclen.

El chocolate se conserva en un lugar fresco y seco entre 18 a 21ºC. Pero nunca en refrigeración, ya que esto provoca que las moléculas de la grasa migren al exterior (*fat bloom*), con lo cual la experiencia en paladar se vuele empalagosa y mantecosa.

	Stout	Blonde Ale	Porter	Witbier	Pale Ale
Estilo de cerveza					
	Semiamargos y amargos	**Chocolates más dulces y lácteos**	**Sabores frutales**	**Semiamargos**	**Tofis** (caramelos macizos)
Tipo de chocolate					
	con notas de café y bombones rellenos con sabores acaramelados.	con rellenos frutales, sobre todo cítricos.	como membrillo y manzana, siempre cubiertos con chocolates semiamargos de textura cremosa, mantequilla y miel.	con sabores cítricos, como cáscara de naranja o frutos rojos.	con frutos secos (nuez, almendra o avellana) bañados con chocolate semiamargo. Algún ingrediente picoso puede ser interesante.

La cerveza fue creada por las culturas mesopotámicas alrededor del 3,500 a. C., 1,500 años antes que el pan. Hay cervezas con perfiles de sabor a tocino y yogur, a fruta de la pasión y a chocolate.

El cacao llega a Europa gracias a los regalos que Hernán Cortes hizo al rey Carlos V de España. Posteriormente, los franceses, italianos, holandeses y belgas lo transformaron durante 200 años para configurar lo que hoy conocemos como chocolate.

CONSEJOS

1. Comienza con un estilo de cerveza y 2 chocolates con ella
2. Empieza de un estilo claro a oscuro en ambos (cerveza y chocolate)
3. Cerveza con mucha carbonatación (efervescencia) se acompaña bien con chocolates de texturas suaves y cremosas
4. Busca fabricantes artesanales, para lograr una mejor experiencia

Víctor "Kilo"Armendáriz, EL GALLITO INGLÉS Gastropub

Chef Chocolatiere Gabriela Valdez, LUVA CHOCOLAT